

فرهنگ سربازی

۲۱۱

ماهنامه فرهنگی، سیاسی و اجتماعی
سال شانزدهم - خرداد ۱۴۰۴



شعار این ماه:

نقشه توسعه مهارت های فردی
راهکاری استراتژیک برای رشد
شخصی و حرفه ای



در این شماره می خوانید:

- ◀ عوامل آرامش و دلگرمی
- ◀ لایه های عمیق هوش مصنوعی
- ◀ تأثیر فرهنگ غدیر بر وحدت ملی
- ◀ جوانان از نگاه حضرت امام خمینی (ع)
- ◀ نگاهی به دستاوردهای عملیات بیت المقدس
- ◀ زندگینامه و وصیت نامه شهید آرمان علی وردی



دروغگویی: اثرات روان شناختی
اجتماعی و زیستی آن بر انسان



برگزاری هفدهمین جشنواره
حضرت علی اکبر (ع) جوان سرباز



قیام ۱۵ خرداد
طلیعه نهضت اسلامی ایران

سی امین کتاب صوتی معاونت فرهنگی و تبلیغات نمایندگی ولی فقیه در سپاه منتشر شد:



پسرهای ننه عبدالله



این کتاب به عنوان سی امین کتاب صوتی معاونت فرهنگی و تبلیغات نمایندگی ولی فقیه در سپاه به مدت زمان ۹ ساعت، با همکاری ۲۶ گوینده در ۴۰ فایل، تولید و در اختیار مخاطبین قرار گرفته است.

پیش از این ۲۹ کتاب به مدت زمان ۲۰۶ ساعت، با هنرمایی ۵۷۴ گوینده کشور تولید و ارائه شده است که از طریق سایت سراج اندیشه (serajnet.org) و درگاه اینترنتی پاسدار، بخش کتاب و کتابخوانی، بخش کتاب های صوتی قابل دریافت می باشد.

پسرهای ننه عبدالله، روایت حماسه جاویدان مردم دلیر خرمشهر و رزمندگان ارتش، سپاه، ژاندارمری و مرزبانان و به خصوص شهید محمد جهان آرا، در مقابل هجوم سراسری رژیم بعث عراق برای اشغال خرمشهر است که از زبان محمد نورانی از مدافعین خرمشهر بیان شده است.

این اثر حاصل حدود ۴۰ ساعت مصاحبه علامیان با محمد نورانی است که خاطرات او از تولد تا آزادی خرمشهر را در بر می گیرد. نام محمد نورانی با مقاومت خرمشهر گره خورده و اسم او همیشه کنار محمد جهان آرا، سید عبدالرضا موسوی، صالح موسوی، احمد فروزنده و دیگر مدافعان خرمشهر می آید.

مطالعه این خاطرات، مخاطبان را با گوشه هایی از فرهنگ بومی خوزستان، به ویژه ایماان و خرمشهر، تاریخچه ای از وقایع دوران انقلاب و پس از پیروزی انقلاب آشنا می کند. در این زمان همزمان با توطئه رژیم بعث، شورش خلق عرب نیز به منظور تجزیه خوزستان، خرمشهر را دچار تنش کرد که با ایستادگی جوان های مؤمن و انقلابی سرکوب شد.



معاونت فرهنگی و تبلیغات
نمایندگی ولی فقیه در سپاه



پسرهای ننه عبدالله، روایت حماسه جاویدان مردم دلیر خرمشهر و رزمندگان ارتش، سپاه، ژاندارمری و مرزبانان و به خصوص شهید محمد جهان آرا، در مقابل هجوم سراسری رژیم بعث عراق برای اشغال خرمشهر است که از زبان محمد نورانی از مدافعین خرمشهر بیان شده است.

این اثر حاصل حدود ۴۰ ساعت مصاحبه علامیان با محمد نورانی است که خاطرات او از تولد تا آزادی خرمشهر را در بر می گیرد. نام محمد نورانی با مقاومت خرمشهر گره خورده و اسم او همیشه کنار محمد جهان آرا، سید عبدالرضا موسوی، صالح موسوی، احمد فروزنده و دیگر مدافعان خرمشهر می آید.

مطالعه این خاطرات، مخاطبان را با گوشه هایی از فرهنگ بومی خوزستان، به ویژه ایماان و خرمشهر، تاریخچه ای از وقایع دوران انقلاب و پس از پیروزی انقلاب آشنا می کند. در این زمان همزمان با توطئه رژیم بعث، شورش خلق عرب نیز به منظور تجزیه خوزستان، خرمشهر را دچار تنش کرد که با ایستادگی جوان های مؤمن و انقلابی سرکوب شد.

این کتاب به عنوان سی امین کتاب صوتی معاونت فرهنگی و تبلیغات نمایندگی ولی فقیه در سپاه به مدت زمان ۹ ساعت، با همکاری ۲۶ گوینده در ۴۰ فایل، تولید و در اختیار مخاطبین قرار گرفته است.

پیش از این ۲۹ کتاب به مدت زمان ۲۰۶ ساعت، با هنرمایی ۵۷۴ گوینده کشور تولید و ارائه شده است که از طریق سایت سراج اندیشه (serajnet.org) قابل دریافت می باشد.

پسرهای ننه عبدالله

خاطرات محمد علی نورانی
نویسنده: سید محمد علامیان

معاونت فرهنگی و تبلیغات
نمایندگی ولی فقیه در سپاه
معاونت انتشارات





فرهنگ سربازی

کلام مقام معظم رهبری (مدظله العالی)

کارگران عزیز باید قدر خود را بدانند چرا که کسب رزق زندگی و نان حلال با دوری از چپاولگری، مفت‌خواری و دست‌اندازی به مال دیگران و همچنین رفع نیازهای جامعه با تولید محصولات و خدمات، دو خصوصیت با ارزش و مهم کارگر از بُعد انسانی است که نزد خدای متعال، حسنه محسوب می‌شود.
۱۴۰۴/۲/۲۰



کار، ستون اصلی اداره و دوام زندگی بشر است که بدون آن زندگی فلج می‌شود بنابراین اگرچه علم و سرمایه در انجام کار مهم و تأثیرگذار است اما بدون کارگر، کاری پیش نمی‌رود و این کارگر است که به سرمایه، روح می‌بخشد.
۱۴۰۴/۲/۲۰



رهبر انقلاب با اشاره به تلاش‌های جریان‌های کمونیستی برای تعطیلی و فلج کردن تولید در ابتدای انقلاب، گفتند: امروز هم همان انگیزه‌ها وجود دارد اما هم آن روز و هم امروز، کارگران ما در مقابل آنها ایستاده و با مشت محکم به دهان آنها کوبیده‌اند.
۱۴۰۴/۲/۲۰



حضرت آیت‌الله خامنه‌ای «حرکت به سمت عرفات و مشعر و مینا» را درسی برای حرکت دائم و پرهیز از سکون دانستند و افزودند: قربانی نیز اشاره نمادین به این حقیقت است که انسان گاه باید از عزیزترین کسان خود بگذرد، قربانی بدهد و یا حتی قربانی شود.
۱۴۰۴/۲/۱۴



طواف به بشریت می‌آموزد که حکومت، زندگی، اقتصاد، خانواده و همه مسائل زندگی باید حول توحید بنا شود که در این صورت، دیگر از این قساوت‌ها، کودک‌کشی‌ها و زیاده‌خواهی‌ها خبری نخواهد بود و دنیا گلستان می‌شود.
۱۴۰۴/۲/۱۴



رهبر انقلاب با استناد به آیه‌ای از قرآن کریم، هدف «اجتماع» حج را درک و دستیابی به انواع منافع انسانی خواندند و گفتند: امروز هیچ منفعتی بالاتر از اتحاد برای امت اسلامی وجود ندارد و در صورت وجود اتحاد و هماهنگی و هم‌افزایی امت اسلامی، فجایع کنونی در غزه و فلسطین اتفاق نمی‌افتد و یمن اینگونه تحت فشار قرار نمی‌گیرد.
۱۴۰۴/۲/۱۴

فهرست



۳	سرمقاله
۴	پیام های فرهنگی تربیتی عید قربان
۶	تاثیر فرهنگ غدیر بر وحدت ملی
۸	قیام ۱۵ خرداد، طلوع نهضت اسلامی ایران
۱۰	نگاهی به دستاوردهای عملیات بیت المقدس
۱۲	جوانان از نگاه حضرت امام خمینی
۱۴	تقویم تاریخ
۱۶	بخش هایی از قوانین مرتبط با خدمت وظیفه عمومی
۱۸	اخبار مربوط به حوزه خدمت وظیفه عمومی
۲۲	نقشه توسعه مهارت های فردی، راهکاری استراتژیک برای رشد شخصی و حرفه ای
۲۴	دروغگویی: اثرات روان شناختی اجتماعی و زیستی آن بر انسان
۲۶	دروغگو کم حافظه است رازی که ذهن به یاد نمی آورد
۲۸	گوهر وقت
۲۸	زندگی نامه و وصیت نامه شهید آرمان علی وردی
۳۰	نهج البلاغه، کتابی برای همیشه کتابی فراتر از زمان
۳۱	به جایی نمی رسی مگر...
۳۲	بی هیاهو خوب بمان! (شرح حکمت ۲۸ نهج البلاغه)
۳۳	عوامل آرامش و دلگرمی
۳۴	معرفی چند نفر از سربازان فعال در عرصه فرهنگی و هنری
۳۵	تهرانگردی
۳۶	مغز ما تنبل می شود؟!
۳۸	لایه های عمیق هوش مصنوعی
۴۰	دود را رها کن؛ بگذار جانت نفس بکشد



خرداد، ماهی برای بازاندیشی در مسیر انقلاب

اسلامی آزمون دشواری را پشت سر گذاشت. از عزل بنی‌صدر گرفته تا ترورها و انفجارهایی که قلب کشور را لرزاندند، ملت ایران بار دیگر با صیوری و استقامت، دست در دست رهبر خود، از فتنه عبور کرد و مگر می‌توان از خرداد گفت و ۱۴ خرداد ۱۳۶۸ را از قلم انداخت؟ روزی که خورشید انقلاب در ظاهر غروب کرد، اما راهش در جان و دل مردم ادامه یافت. وداع با امام، وداع با جسم بود، نه با راه. در همان روز، امت ایران با انتخاب خلف صالحش، مقام معظم رهبری حضرت امام خامنه‌ای (مدظله العالی) پیام داد که راه ادامه دارد. اینک در آستانه خردادی دیگر، باید پرسید: آیا ما وارثان آگاه آن قیام‌ها و حماسه‌ها هستیم؟ آیا هنوز صدای خرداد را می‌شنویم؟ آیا قلب‌هایمان به تپش افتاده برای ساخت آینده‌ای در شأن آن گذشته؟ خرداد، آینده‌ایست در برابر ما؛ نیک است اگر به آن بنگریم، از آن بیاموزیم، و در مسیر بیداری بمانیم.

خرداد، در تقویم ما تنها یک ماه نیست؛ خاطره‌ای زنده است از روزهایی که مردم ایران، با ایمان و ایستادگی، مسیر تاریخ را تغییر دادند. در میان ماه‌های سال، خرداد جایگاهی ویژه دارد؛ چرا که هر سال در این ایام، صدای قیام، فریاد عدالت‌خواهی و یاد مجاهدت‌هایی به گوش می‌رسد که شالوده نظام اسلامی را بنا نهادند. از ۱۵ خرداد ۱۳۴۲ که نقطه عطفی در مبارزات ملت ایران علیه استبداد بود، تا خرداد ۱۳۶۰ که یادآور فتنه‌ها و آزمون‌های بزرگ پس از انقلاب است، این ماه گواهی‌ست بر تلاقی درد و امید، آشوب و آرامش، خون و روشنی. قیام ۱۵ خرداد با سرکوبی خونین همراه شد، اما بذر آگاهی را در دل مردم کاشت؛ بذری که با رهبری امام خمینی (رحمة‌الله‌علیه)، به درخت تناور انقلاب اسلامی بدل شد. این قیام، نه تنها نقطه پایان خاموشی، که آغاز فصلی تازه در حیات سیاسی ملت ایران بود. در خرداد ۱۳۶۰ نیز، جمهوری



صاحب امتیاز		معاونت فرهنگی و تبلیغات نمایندگی ولی فقیه در سپاه	
مدیر مسئول	دکتر حسین محبی	پیامک نشریه	۶۶۰۰۹۹۶۲
سردبیر	فریدتولیده	مرکز تولید و توزیع	کوروش فتاحی و مهدی میرغیثائی
طراح و صفحه‌آرا	حمیدرضا نجفی شاه‌کوهی	رایانامه	f.sarbaz@chmail.ir
لیتوگرافی و چاپ	مرکز چاپ سپاه	دورنگار	۳۳۲۲۲۰۳
تلفن سردبیری	۰۲۱۳۵۲۳۳۸۴۷	تلفن تماس	۰۲۱۳۵۲۳۳۷۰۰
توزیع	۰۲۱۳۵۲۳۳۸۷۸	صندوق پستی	۱۷۷۷۵/۳۸۷
نشانی مجله		تهران: ستاد فرماندهی کل سپاه، حوزه نمایندگی ولی فقیه در سپاه، بلوک ۲، معاونت فرهنگی و تبلیغات، مدیریت انتشارات	
همکاران این شماره		احمد محمدی زیارانی، رضا ابراهیمی، شایان کوچکی رودبند، ولی شمس ناتری، حمیدرضا سعیدی، میعاد صابری، جعفر منتظر، محمد جواد زارعی، امیرحسین کاظمی، سید ساریا پورسیدی، مسعود سلیمانی، حجت الاسلام محمدرضا رنجبر، احمد سلیمانی، امیرحسین امیربهادری	



پیام‌های فرهنگی تربیتی عید قربان



احمد محمدی زیارانی
مربی عقیدتی سیاسی آموزشگاه شهید مدرس کرج

پیام‌های تربیتی و فرهنگی عید قربان

۱. تسلیم شدن و تقرب یافتن

عید بزرگ قربان، روز تسلیم شدن و قربانی کردن نفس اماره در برابر مولی و خروج کامل از همه‌ی انانیت‌ها است؛ حضرت ابراهیم (علیه السلام) در ابتلاء قربانی حضرت اسماعیل (ع)، تسلیم محض درگاه الهی بود و در نتیجه این تسلیم مفتخر به مقام امامت شد. البته حضرت اسماعیل علیه السلام هم تسلیم محض بود و سراسر کلامش نشان از تسلیم بودن دارد به ویژه آنجا که می‌فرماید: **يَا أَبَتِ افْعَلْ مَا تُؤْمَرُ سَتَجِدُنِي إِنْ شَاءَ اللَّهُ مِنَ الصَّابِرِينَ**

دهه آخر ذیحجه و عید قربان یکی از جمله نفحات الهی هستند که با استفاده از فضای معنوی این زمان‌ها می‌توان مسیر سیر قرب الی الله را به سرعت پیمود و در مسیر عبودیت رشد نمود. عید قربان؛ قربانی نفس و بازگشت انسان به مقام تقرب الهی است که در سایه مبارزه با هواهای نفسانی و تهذیب، خودسازی و بهره‌گیری از فرصت‌های ناب به دست می‌آید. عظمت و فضیلت: شب عید قربان از چهار شب با برکتی است که شب زنده داری در آنها مستحب است و درهای آسمان در آن زمان گشوده می‌شود و در فضیلت مانند شب عید فطر است.



روز عرفه و عید قربان همانند شب‌های قدر نقطه عطفی برای زندگی انسان محسوب می‌شود. امام صادق (علیه السلام) در روایتی از پدرانش چنین نقل فرمودند: «امام علی (علیه السلام) دوست داشت چهار شب از سال، خود را فارغ نماید؛ شب اول رجب، شب نیمه شعبان، شب عید فطر و شب عید قربان»



این است که ای انسان‌ها از پیروزی بر شیطان و نفس نا امید نباشید و حضرت ابراهیم علیه السلام را الگوی خود قرار دهید تا در راه جهاد اکبر به فیض اعظم نائل گردید. مبارزه با دشمنی که ما را می‌بیند و ما او را می‌بینیم نیاز به تلاش و مجاهده فراوان دارد؛ زیرا خداوند متعال می‌فرماید:

إِنَّهُ يَزَاكُم هُوَ وَفَبِيلُهُ مَنْ حَيْثُ لَا تَرَوْنَهُمْ
شیطان و قبيله‌اش از جایی که آنها را نمی‌بینید شما را می‌بینند.
(قسمتی از آیه ۲۷ سوره اعراف)

اما خداوند به مجاهدان راه خود عنایت دارد:

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا

و کسانی که در راه ما کوشیده‌اند، به یقین راه‌های خود را بر آنان می‌نماییم. (قسمتی از آیه ۶۹ سوره عنکبوت)
راه رسیدن به پیروزی در این مسیر این جهاد اطاعت از دستورات الهی می‌باشد و این اطاعت رستگاری ابدی و شادی حقیقی را به ارمغان خواهد آورد.

دم به دم از تو غمی می‌رسد و من شادم

بند بر بند من افزایش و من آزادم

عید قربان من آن دم که فدای تو شوم

عید نوروز که آبی به مبارک بادم

پدرم آنچه به آن مأمور شده ای انجام ده اگر خدا بخواهد مرا از شکیبایان خواهی یافت. (قسمتی از آیه ۱۰۲ سوره صافات). مؤمن نیز می‌باید با تسلیم برابر اوامر الهی و با مجاهده با نفس اماره و قربانی کردن آن، تقرب الی الله را از پروردگار درخواست نماید. البته مقدمه عید قربان، روز بزرگ عرفه است. عرفه عید عاشقان و روز خلوت با محبوب کل است، روزی که اگر کسی موفق به بستن بار خود و خلوت تام با محبوب نشود دیگر معلوم نیست در سایر اوقات قادر به یافتن چنین فرصتی بشود. روز عرفه و عید قربان همانند شب‌های قدر نقطه عطفی برای زندگی انسان محسوب می‌شود. امام صادق (علیه السلام) در روایتی از پدرانش چنین نقل فرمودند: «امام علی (علیه السلام) دوست داشت چهار شب از سال، خود را فارغ نماید؛ شب اول رجب، شب نیمه شعبان، شب عید فطر و شب عید قربان»

۲. تقوا و مراقبه:

خداوند متعال شرط پذیرش اعمال را تقوا قرار داده است:

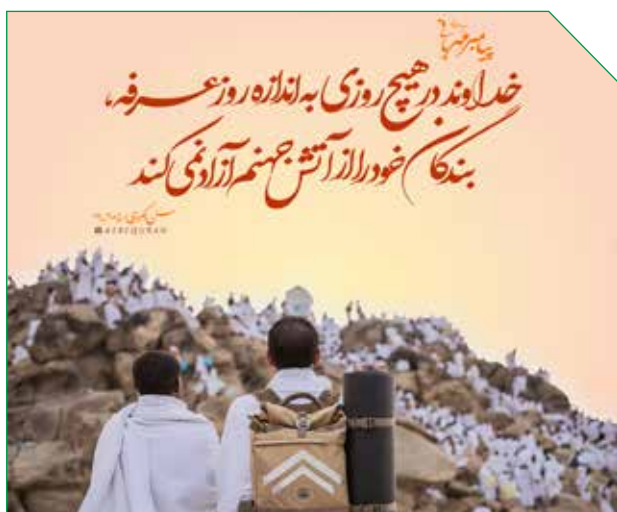
إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ اللَّهُ مِنَ الْمُتَّقِينَ

(قسمتی از آیه ۲۷ سوره مائده) بنابر این اعمال انسان‌های غیر متقی پذیرفته نمی‌شود و رشدی برای آنان ایجاد نمی‌نماید و اعمالشان باعث قرب الی الله نخواهد گردید.

اعمال انسان بدون مراقبه فایده چندانی نخواهد داشت. شیطان هزاران سال عبادت کرد اما چون مراقبه و تقوای الهی نداشت و درون خود را از رذائل پاک نکرده بود، هزاران سال عبادتش فایده ای برای او نداشت.

۳. مبارزه با نفس و شیطان:

عید قربان عید پیروزی بر نفس اماره و شیطان می‌باشد و پیامش





تأثیر فرهنگ غدیر بر وحدت ملی



سرباز طلبه رضا ابراهیمی

واقعۀ غدیر و ولایت حضرت علی (علیه السلام) دارای آموزه‌هایی است که عمل به آن‌ها نه تنها باعث دوری از تفرقه، بلکه نقش مهمی در توسعه و شکوفایی جوامع ایفا خواهد کرد (۲)

تعریف وحدت

مقام معظم رهبری در تعریفی که از واژه وحدت ارائه نمودند چنین بیان داشته اند که «منظور ما از وحدت چیست؟ یعنی همه مردم یک جور فکر کنند؟ نه. یعنی همه مردم یک جور سلیقه سیاسی داشته باشند؟ نه. یعنی همه مردم یک چیز را، یک شخص را، یک شخصیت را، یک جناح را یا یک گروه را بخواهند؟ نه. معنای وحدت این‌ها نیست. وحدت مردم یعنی نبودن تفرقه، نفاق، درگیری و کشمکش، حتی دو جماعتی که از لحاظ اعتقاد دینی هم مثل هم

ایجاد همبستگی و همدلی میان مسلمانان، و اتحاد ملی که امروزه از دغدغه‌های اندیشمندان، به ویژه رهبر معظم انقلاب اسلامی می‌باشد. ریشه در آموزه‌های اسلامی و دستورات قرآن کریم دارد.

ضرورت وحدت

ضرورت وحدت برای پیشرفت جوامع بر هیچ کس پوشیده نیست، زیرا سعادت و شقاوت ملت‌ها در گرو وحدت است و بدون آن جوامع و تمدن‌ها از هم پاشیده می‌شوند، هرچند دعوت به وحدت و یگانگی مسلمانان یکی از مهم‌ترین دستورات قرآن و اولیای دین است، ولیکن نادیده گرفتن این امر توسط مسلمانان باعث شده است که آنان عزت و تمدن بزرگ خود را از دست داده و شاهد پراکندگی، به هدر رفتن نیروهای فکری و سرمایه‌های انسانی در بین مسلمان باشیم. (۱)

ایمان در عصر اعلان‌ها:

مؤمن ماندن وقتی همه چیز پرت می‌کند!



بعضی روزها، انگار یاد خدا بین اعلان‌های گوشی گم می‌شود، صبح که بیدار می‌شوم، اولین چیزی که می‌بینم پیام‌های شبکه‌های مجازی است. ایمیل‌ها، اعلان‌ها، قرار جلسه، فایل عقب‌افتاده، کارهای نیمه‌تمام، دل‌مشغولی‌های ریز و درشت... و بین همه‌ی این‌ها، نماز صبحم یا قضا می‌شود یا با چشمانی نیمه‌باز و دلی نیمه‌حاضر می‌خوانمش. هر شب با خودم عهد می‌بندم فردا فرق داشته باشد، فردا قبل از دیدن گوشی، سلامی به خدا بدهم. ولی... فردا هم می‌آید و دوباره همان دور باطل، زندگی مدرن پر است از چیزهایی که تو را از خودت و از خدا جدا می‌کند، مثل آن‌که همه‌چیز طراحی شده تا فراموش کنیم قرار بود انسان باشیم، نه فقط مصرف‌کننده‌ی اطلاعات و کارمند و راننده و دانشجو و سفارش‌دهنده‌ی آنلاین. اما در همین شلوغی‌ها، گاهی یک لحظه‌ی کوتاه مثل یک تلنگر بیدارت می‌کند، مثلاً وسط ترافیک، دعای یک مادر از رادیوی تاکسی، یا صدای اذانی که از مسجد کوچکی در کوچه‌پس‌کوچه‌ها بلند می‌شود، انگار خدا هنوز اینجاست، فقط من دیر به یادش می‌افتم، زیست مؤمنانه قرار نیست فقط در سکوت شب‌های کویر شکل بگیرد. مؤمن بودن یعنی وسط این همه صدا، هنوز گوشی دلت روشن باشد، یعنی تو گاهی از خودت بپرسی: «من امروز برای روحم چه کرده‌ام؟» شاید معنویت در دنیای امروز، نه سکوت مطلق بلکه تمرین انتخاب باشد. این‌که بین ده‌تا پیام، یکی را بخوانی و به‌جایش یک آیه بخوانی. بین ده دقیقه گذراندن وقت در فضای مجازی، یکی را اختصاص بدهی به فکر کردن به این‌که چرا زنده‌ای، امتحانش کن. یک لحظه چشم‌هایت را ببند، عمیق نفس بکش. زیر لب بگو: «یا الله». نه برای ریا، نه برای کسی. فقط برای دل خودت. همین یک لحظه، آغاز بازگشت است.

نیستند، می‌توانند کنار هم باشند، می‌توانند دعوا نکنند(۳)

وحدت، هدف مسلمانان

یکی از اهداف و آرمانهای مسلمانان «وحدت اسلامی» است. امام علی (علیه السلام) خود را شیفته و حریص ترین انسان نسبت به وحدت مسلمانان دانسته و یکی از علل بیست و پنج سال سکوت خود در برابر خلفا را حفظ وحدت اسلامی یاد نمود. اساساً با توجه به اینکه واقعه غدیر را تقریباً تمامی مسلمانان قبول دارند، این واقعه می‌تواند محور وحدت امت اسلامی باشد و از این زاویه می‌توان به واقعه غدیر خم عمیق‌تر نگریست. همانطور که در قربان، موضوع تسلیم شدن حضرت ابراهیم (علیه السلام) به فرمان الهی در ذبح فرزندش وجود دارد، در واقعه غدیر نیز آنچه خداوند از مسلمانان انتظار داشت، تسلیم بودن آنها و پذیرش امر خدا بر ولایت و جانشینی امیرالمومنین (علیه السلام) بعد از پیامبر (صلی الله علیه و آله) بود.

جایگاه غدیر در تمدن و هنر اسلامی

در مورد جایگاه غدیر در اسلام باید گفت: در تمدن اسلامی، شاهکارهای هنری و معماری فراوانی همچون مساجد و حسینیه‌ها و خانقاه‌ها و تکیه‌گاه‌ها و حمام‌ها و ساختمان‌های رخت شورخانه خلق شده که آثار غدیری و شعارهای مربوط به ولایت امام علی (علیه السلام) در این آفریده‌های هنری به وضوح دیده می‌شود.

صیانت از غدیر با حفظ وحدت اسلامی

بسیاری از مضامین غدیر براساس روایاتی که از شیعه و اهل تسنن باقی مانده است، محور وحدت امت اسلامی است. اساساً با توجه به اینکه واقعه غدیر را تقریباً همه مسلمانان قبول دارند و اختلافات فقط در تفسیر فرمایشات پیامبر (صلی الله علیه و آله) در بین آنهاست، غدیر می‌تواند محور وحدت امت اسلامی باشد و از این زاویه می‌توان به واقعه غدیر عمیق‌تر نگریست. مرحوم علامه امینی در کتاب الغدیر جریان غدیر را از ۱۱۰ صحابی و بیش از ۸۰ نفر از تابعین نقل کرده و اسناد را از مصادر اهل سنت استخراج کرده اند.

منابع

۱. قرآن کریم - سوره آل عمران - آیه ۱۰۳
۲. مرادی - تأثیر آموزه های غدیر بر وحدت بین مسلمین - دومین کنفرانس بین‌المللی مطالعات اجتماعی فرهنگی - ۱۳۹۶
۳. کوثر ولایت - تهران - ص ۷۳ - ۱۳۷۹
۴. سید ابن طاووس - اقبال الاعمال - جلد ۱ - ص ۴۷۶



قیام ۱۵ خرداد، طلوع نهضت اسلامی ایران



ناوبان دوم شایان کوچکی رودبند

◆ قیام ۱۵ خرداد ۱۳۴۲ یکی از نقاط عطف در تاریخ معاصر ایران و سرآغاز نهضت اسلامی به رهبری امام خمینی (رحمة الله علیه) است. این قیام، که در اعتراض به سیاست‌های رژیم پهلوی و بازداشت امام خمینی (رحمة الله علیه) شکل گرفت، نه تنها ریشه‌های عمیق اجتماعی، سیاسی و مذهبی داشت، بلکه دستاوردهای مهمی در مسیر مبارزه با استبداد و شکل‌گیری انقلاب اسلامی ۱۳۵۷ به همراه آورد. این نوشتار به بررسی ریشه‌های این قیام و دستاوردهای آن می‌پردازد. ◆

ریشه‌های قیام ۱۵ خرداد

این اصلاحات، که به نفع زمین‌داران بزرگ و سرمایه‌داران وابسته به غرب بود، معیشت روستاییان را به خطر انداخت و مهاجرت گسترده به شهرها را در پی داشت. این شرایط، زمینه‌ساز نارضایتی عمومی شد که در قیام ۱۵ خرداد نمود یافت.

(ب) سرکوب آزادی‌های سیاسی: رژیم پهلوی با سرکوب احزاب، محدودیت رسانه‌ها و تقویت دستگاه امنیتی (ساواک)، فضای سیاسی را

الف) نارضایتی‌های اجتماعی و اقتصادی: در دهه ۱۳۴۰، ایران تحت حاکمیت رژیم پهلوی شاهد شکاف عمیق طبقاتی، فقر گسترده و بی‌عدالتی اقتصادی بود. سیاست‌های مدرنیزاسیون محمدرضا شاه، مانند اصلاحات ارضی در چارچوب انقلاب سفید، به جای حل مشکلات، نارضایتی کشاورزان، کارگران و طبقات محروم را تشدید کرد.

علی‌رغم تبعید ایشان به ترکیه و سپس نجف، این قیام جایگاه او را در میان مردم تثبیت کرد. رژیم پهلوی، که انتظار خاموش شدن اعتراضات را داشت، با مقاومتی مواجه شد که نشان‌دهنده نفوذ عمیق امام در جامعه بود.

ب) تقویت نقش روحانیت: این قیام نقش روحانیت را به‌عنوان نیروی محرکه مبارزه با استبداد برجسته کرد. روحانیون، که پیش‌تر در حاشیه سیاست بودند، به کانون مقاومت تبدیل شدند. مساجد و حوزه‌های علمیه به پایگاه‌های سازمان‌دهی اعتراضات بدل شدند و این روند تا پیروزی انقلاب اسلامی ادامه یافت.

ج) آگاهی‌بخشی سیاسی: قیام ۱۵ خرداد آگاهی سیاسی مردم را افزایش داد. این حرکت نشان داد که رژیم پهلوی، علی‌رغم ادعاهای مدرنیزاسیون، در برابر خواسته‌های مردم شکستنده است. تظاهرات گسترده و سرکوب خونین آن (که به شهادت صدها نفر منجر شد) چهره واقعی رژیم را برای بسیاری آشکار کرد و زمینه‌ساز گسترش مبارزه شد.

د) پیوند دین و سیاست: یکی از مهم‌ترین دستاوردهای قیام، پیوند عمیق‌تر دین و سیاست در ایران بود. امام خمینی با تأکید بر نقش اسلام در اداره جامعه، نشان داد که دین می‌تواند محور مبارزه با ظلم و استعمار باشد. این دیدگاه، که در قیام ۱۵ خرداد متبلور شد، بعدها به تشکیل نظام جمهوری اسلامی منجر شد.

ه) سرآغاز انقلاب اسلامی: قیام ۱۵ خرداد به‌عنوان نقطه شروع نهضت اسلامی شناخته می‌شود. این حرکت، که با سرکوب ظاهری مواجه شد، روحیه مبارزه را در مردم زنده نگه داشت. بسیاری از فعالان این قیام بعدها در سازمان‌دهی اعتراضات دهه ۱۳۵۰ نقش کلیدی ایفا کردند و تجربه ۱۵ خرداد به الگویی برای مبارزات بعدی تبدیل شد.



به شدت بسته نگه داشته بود. این سرکوب‌ها، به‌ویژه پس از کودتای ۲۸ مرداد ۱۳۳۲، گروه‌های ملی و مذهبی را از مشارکت سیاسی محروم کرد. در چنین فضایی، روحانیون به‌عنوان یکی از محدود گروه‌های مستقل، نقش رهبری اعتراضات را بر عهده گرفتند.

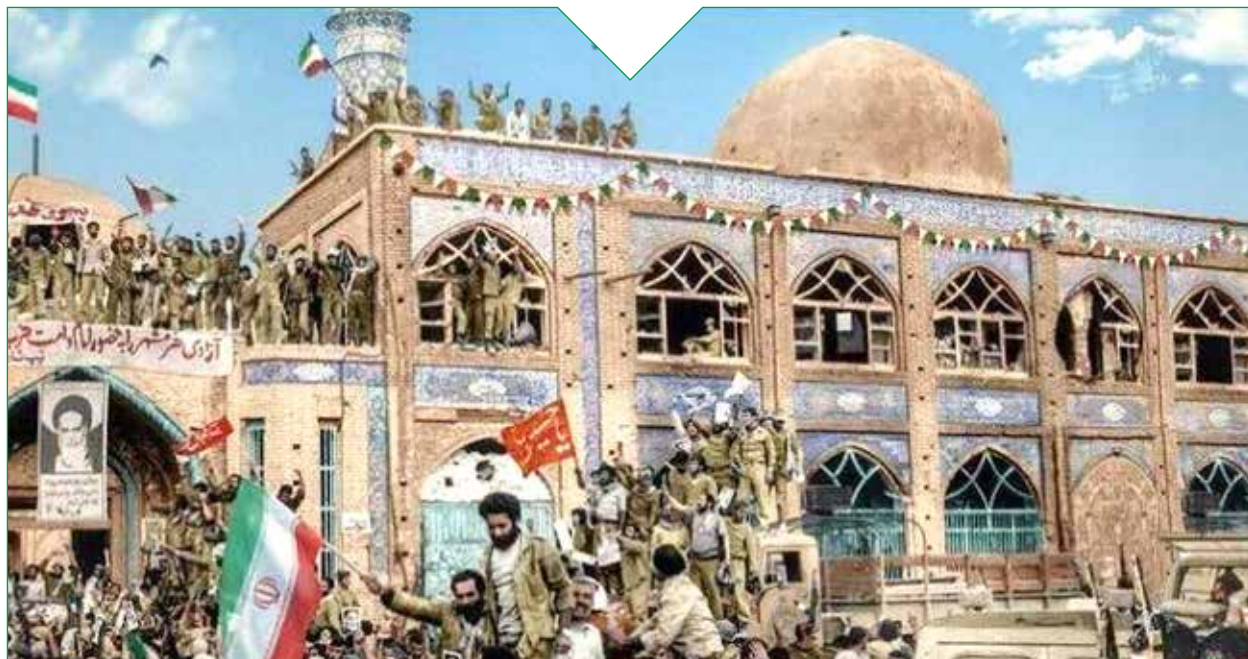
ج) سیاست‌های ضددینی رژیم: یکی از مهم‌ترین عوامل قیام ۱۵ خرداد، سیاست‌های ضددینی رژیم پهلوی بود. تصویب لایحه انجمن‌های ایالتی و ولایتی در سال ۱۳۴۱، که شرایط اسلامی برای رأی‌دهندگان و نمایندگان را حذف می‌کرد و به اقلیت‌های مذهبی اجازه مشارکت می‌داد، خشم روحانیون و مردم مذهبی را برانگیخت. همچنین، شایعات درباره نفوذ بهائیت در دربار و اقدامات مدرنیزاسیون غربی، مانند ترویج فرهنگ بی‌حجابی، به احساس تهدید علیه ارزش‌های اسلامی دامن زد. سخنرانی تاریخی امام خمینی در ۱۳ خرداد ۱۳۴۲ در مدرسه فیضیه قم، که به انتقاد صریح از شاه و سیاست‌هایش پرداخت، جرقه این قیام را زد.

د) نقش رهبری امام خمینی (رحمة الله علیه): امام خمینی با مواضع قاطع خود علیه رژیم، به نماد مقاومت در برابر استبداد و استعمار تبدیل شد. سخنرانی او در عاشورای ۱۳۴۲، که شاه را مستقیماً مورد خطاب قرار داد و سیاست‌های رژیم را با ظلم یزید مقایسه کرد، احساسات مذهبی مردم را برانگیخت. بازداشت امام در شب ۱۵ خرداد، خشم عمومی را به اوج رساند و تظاهرات گسترده‌ای را در شهرهای مختلف، به‌ویژه تهران، قم و ورامین، به دنبال داشت.

دستاوردهای قیام ۱۵ خرداد

الف) تثبیت رهبری امام خمینی (رحمة الله علیه): قیام ۱۵ خرداد، امام خمینی را به‌عنوان رهبر بلامنازع نهضت اسلامی معرفی کرد.





نگاهی به دستاوردهای عملیات بیت المقدس



ولی شمس ناتری

خرمشهر با چند هزار کشته و اسیر، مشکلات مهمی را برای ارتش عراق فراهم آورد.

- ۲. تغییر توازن سیاسی - نظامی به سود ایران
- ۳. تلاش برای تحمیل صلح به ایران
- ۴. اثبات توانایی‌های رزمی ایران

دستاوردهای نظامی و سیاسی این عملیات چنان عظیم است که به حق می‌توان آن را بزرگ‌ترین نقطه عطف در طول دفاع مقدس نامید. رئیس رژیم بعثی عراق که پیوسته ادعا می‌کرد چنانچه ایران بتواند خرمشهر را

عملیات بیت المقدس در ۳۰ دقیقه بامداد روز ۱۰ اردیبهشت ۱۳۶۱ با قرائت رمز عملیات «بسم الله الرحمن الرحيم. بسم الله القاسم الجبارين، يا علي ابن ابي طالب» از سوی فرماندهی آغاز شد. آزادسازی خرمشهر از دست رژیم بعث عراق از مهمترین رخدادهای جنگ تحمیلی بود که سرنوشت و ماهیت جنگ را تغییر داد. برای آزادی خرمشهر، اثراتی را ذکر کرده‌اند:

- ۱. ایجاد تزلزل در ارتش عراق؛ ارتش عراق بر تصرف خرمشهر تبلیغات رسانه‌ای بسیاری انجام داده بود. فرار ارتش عراق از

آزادسازی خرمشهر از دست رژیم بعث عراق از مهمترین رخدادهای جنگ تحمیلی بود که سرنوشت و ماهیت جنگ را تغییر داد. خرمشهر یک حادثه تاریخی و تاریخ ساز است. یک الگوی کامل اندیشه و عمل نظامی و مدیریت کلان دفاعی - امنیتی و استراتژیک در کشور است.

فرهنگ ارزشی- حماسی بیانگر نقش بی بدیل، ایمان، روحیه فداکاری و خلاقیت و ابتکار عمل در کسب پیروزی ها به ویژه فتح خرمشهر است که برای همیشه در طول تاریخ می تواند الهام بخش باشد. مجموع این تحولات نشان می دهد که خرمشهر یک حادثه تاریخی و تاریخ ساز است. یک الگوی کامل اندیشه و عمل نظامی و مدیریت کلان دفاعی - امنیتی و استراتژیک در کشور است. ملتی که حماسه مقاومت و آزادسازی خرمشهر را دارد ثابت کرده است که دیگر مجالی برای تجاوز باقی نخواهد گذشت و این ملت با قدرت از امنیت ملی و استقلال خود دفاع خواهد کرد. هویت ملت ایران برآمده از حماسه فتح خرمشهر است که الهام بخش تفکر و رفتار آنها در صحنه های سیاسی، اجتماعی، نظامی و امنیتی و در برابر مداخله و تجاوز بیگانگان خواهد بود. آن روز بزرگ را گرامی می داریم، بر شهیدایش درود می فرستیم و از آموزه ها و عبرتهای بی شمار آن درس آموزی می نماییم و تاریخ این حماسه پرفروغ را برای هر ایرانی و ایران اسلامی همچنان زنده نگه می داریم.

منبع:
کتاب دفاع مقدس
آرشیو کتابخانه اسناد دفاع ملی



بازپس گیرد، کلید شهر بصره را به ایرانیان خواهد داد، با دریافت این ضربه سهمگین چنان مات و مبهوت شد که نه تنها وفای به عهد خود را فراموش کرد، بلکه پس از پایان این عملیات و آزادی خرمشهر، به دلیل بیم از آسیب پذیری بیشتر در مقابل تهاجمات گسترده تر نیروهای مسلح جمهوری اسلامی ایران، در پوشش شعار «صلح طلبی و لزوم آمادگی برای نبرد با اسرائیل به مناسبت اشغال جنوب لبنان» در آستانه تشکیل کنفرانس کشورهای غیرمتعهد، به صورت یک طرفه اعلام آتش بس کرد و دست به عقب نشینی عمومی از سایر مناطق اشغالی زد و شکست خفت بار خود و بویژه از دست دادن خرمشهر را یک عقب نشینی تاکتیکی عنوان کرد. اهم پیامدها و تحولات عملیات بیت المقدس بدین شرح است:

۱- ظهور قدرت دفاعی ایران

پیروزی نظامی ایران در عملیات بیت المقدس پس از ناکامی و شکست در دو مرحله که مرحله اول آن بازدارندگی در برابر تجاوز دشمن و مرحله دوم، جلوگیری از اشغال ۱۵ هزار کیلومتر از خاک ایران بود را می توان به عنوان ظهور قدرت دفاعی ایران مورد توجه قرار داد. ماهیت پیروزی از نظر جغرافیا و میدان درگیری، زمان، روش دستیابی به آن، تاکتیک عملیات، فرماندهی و کنترل و نیروهای شرکت کننده و همچنین بسیاری از موضوعات دیگر، هر کدام مقوله جداگانه ای است که در صورت بررسی و کالبد شکافی هر یک می تواند رخداد عظیم تاریخی را با شکلی در خور شأن آن جلوه گر سازد؛ به نحوی که شایسته عملیات بزرگی باشد که منجر به آزادی خرمشهر شد.

۲- ثبات داخلی، بازدارندگی خارجی

اقدامات مسلحانه منافقین و فرار بنی صدر منجر به ایجاد چالش های امنیتی و ارایه تصویری ناامن و بی ثبات در داخل جمهوری اسلامی ایران گردیده و کشور را در مقابل مداخله خارجی آسیب پذیر کرده بود، فتح خرمشهر توانست پایداری سیاسی و تأمین ثبات سیاسی در برابر چالش های امنیتی و مداخله خارجی را به ارمغان آورد. البته این امر بیانگر نقش پراهمیت مردم، مدیریت دفاعی - امنیتی و سیاسی کشور و نقش برجسته حضرت امام (رحمة الله علیه) که این سه مقوله نیز هر کدام نیازمند پرداخت مستقلى است.

۳- اثبات یک سبک موفق از جلوه ایمان در کشاکش سهمگین ترین میدان

الگوی تفکر و رفتار رزمندگان، شهدا و ایثارگران به عنوان یک



(رحمة الله عليه)

جوانان از نگاه حضرت امام خمینی



سرباز طلبه حمیدرضا سعیدی

دنیا و آخرت خویش، گام بردارد تا بتواند چنین مجال بی‌نظیری را که تجدید نمی‌شود و بازیافت ندارد، قدر بداند.

◀ امام خمینی (رحمة الله علیه) هم‌دل و هم‌زبان جوانان

در میان رهبران نهضت‌ها و ملت‌ها، امام خمینی (رحمة الله علیه) اسوه‌ای بی‌بدیل است که با پیروی از نیاکان پاکش، از سال‌های جوانی، سجایای اخلاقی و کرامت‌های انسانی را در وجود خویش متجلی ساخت؛ آن‌گاه، راهنما و دلیل راه مردم شد و با فیض انفاس قدسی و به مدد دم مسیحایی خود، به قلب‌ها و جان‌ها، زندگی و پویایی ویژه‌ای بخشید و آنان را که مستعد هدایت و رهایی بودند، از

جوانی، در میان الطافی که خداوند به انسان عطا کرده است، ارزش بسزایی دارد. هر چند بشر، درباره اهمیت آن کم‌تر اندیشیده و موفق نشده است این مظهر رحمت و لطف پروردگارش را درک کند و در برابر آن، سپاس‌گزاری راستین باشد. در مکتب پرافتخار اسلام و در سیره و سخن و زندگی فردی و اجتماعی معصومان (علیهم‌السلام) توجه به نسل جوان، بهره‌گیری از این مجال و شکوفایی استعداد های جوانی، از اهمیتی بسیار زیاد برخوردار است. رسول اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله) به ابودر غفاری توصیه کرده‌اند، جوانی را پیش پیری غنیمت شمار. آری! در فرهنگ قرآن و عترت، دوران جوانی، روزهای مسئولیت، بیداری و به خود آمدن است؛ زمان شکوفایی، کار و تلاش. در این روزها، جوان باید به سعادت خود و جامعه فکر کند و در راه خوشبختی



ثابت کردند، درود فرستاد.

و در فراز یکی از بیانات خویش فرمود: [ای جوانان]! خداوند، پشتیبان شما باشد. من به همه شما ارادت دارم، اخلاص دارم، محبت دارم، دوستی دارم. شما از خود من هستید و من هم از خود شما، جدیت کنید در تحصیل... جدیت کنید در این که خودتان را خوب بار بیاورید. امام خمینی (رحمة الله علیه) در بیانی دیگر، امید خود را به جوانان، چنین بروز می‌دهد: «ان شاء الله خدا این جوان‌های ما... که مشغول بودند از اول تا حالا و فداکاری کردند، برای ما، برای اسلام نگه دارد، این‌ها را من دعاگوی هستم، من خدمت‌گزار این‌ها هستم».

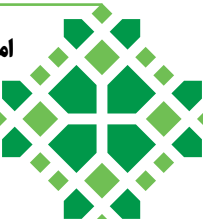
امام، به نقش جوانان در به ثمر رساندن نهضت و برپایی نظام اسلامی و نیز فداکاری آنان در دفاع مقدس، تاکید دارد و نصیحت‌های بالا را در برهه‌هایی از تاریخ مطرح کرده‌اند تا نسل جوان، در روند مبارزه و مقاومت و تلاش در کسب علم و ایمان، لحظه‌ای غافل نشود و نیز توجه داشته باشند آن‌چه که موجب پیروزی در عرصه‌های گوناگون شده، سلاح ایمان است.

گرداب هلاکت و غرقاب نیستی، خلاصی داده و به ساحل آرامش و نجات، رهنمون ساخت.

◀ جوان؛ سرمایه معنوی کشور

حضرت امام خمینی (رحمة الله علیه) با آگاهی از جنبه‌های شخصیتی و روان‌شناختی این قشر، شرایط و مسایل فرهنگی و تحلیل مباحث سیاسی در حساس‌ترین شرایط سیاسی، جوانان را مخاطب قرار داده است. امام خمینی (رحمة الله علیه) عقیده داشتند که جوانان، سرمایه‌های ارزشمند معنوی یک کشورند و از همین رو بود که نگه‌داشت، حفظ و رشد این سرمایه‌ها را بسیار مهم تلقی می‌کردند و به تکلیف خطیری که در جلوگیری از خطر غفلت جوانان به عهده همگان بود، توجه ویژه‌ای داشتند و این غفلت را دو سویه می‌دانستند؛ غافل شدن جوانان از ارزش‌ها، اصول و مبانی دینی و اعتقادی از یک سو و غافل شدن اولیا و مسئولان فرهنگی و فکری جامعه از نسل جوان از سوی دیگر.

امام خمینی (رحمة الله علیه) عقیده داشتند که جوانان، سرمایه‌های ارزشمند معنوی یک کشورند و از همین رو بود که نگه‌داشت، حفظ و رشد این سرمایه‌ها را بسیار مهم تلقی می‌کردند و به تکلیف خطیری که در جلوگیری از خطر غفلت جوانان به عهده همگان بود، توجه ویژه‌ای داشتند



◀ جوانی؛ فصل تعالی و کمال طلبی

حضرت امام خمینی (رحمة الله علیه) به خوبی می‌دانست که در دوران جوانی، روح عرفان، اخلاق و معنویات، متجلی می‌شود و این قشر جوان است که می‌تواند آماده پذیرش فضیلت‌ها و ارزش‌های الهی باشد و زمینه‌های کمال‌طلبی در چنین نسلی به خوبی بروز می‌کند؛ از این روی، بر این باور بود که باید بخش قابل توجهی از سرمایه‌گذاری‌ها و برنامه‌ریزی‌های دست‌اندرکاران امر تعلیم و تربیت و تلاش‌گران عرصه فکری و فرهنگی، متوجه این قشر باشد.

درک و شناخت راستین امام خمینی (رحمة الله علیه) از مراتب و کمالات انسان و نیازهای واقعی جوانان، سبب توجه و تذکر نکته‌های لازم به نوجوانان و جوانان جامعه شد و سبب شد که در سال‌های نخست پیروزی انقلاب اسلامی، تحول چشمگیری در قشر جوان جامعه پدید آید. نفوذ معنوی و قدرت شگرف و تاثیر حیرت‌انگیز کلام امام خمینی (رحمة الله علیه) عاشقان و دلدادگانی را در میان جوانان پرورش داد که بسیاری از اهل معنا و معرفت، به حال آنان غبطه می‌خوردند.

◀ تقدیر و تمجید ویژه امام خمینی (رحمة الله علیه) از جوانان

حضرت امام خمینی (رحمة الله علیه) از خداوند، کامیابی همه مسلمانان، بویژه جوانان را در از بین بردن استعمار و کارگزاران خیانت‌کار، خواستار شد و بر جوانان پر شور و بیدار حوزه و دانشگاه که با قیام و استقامت خود، وفاداری خویش را به اسلام و کشور ایران

- ایشان فرموده‌اند: آن چه نسل جوان را در دنیای سراسر مادی امروز هویت بخشید و آن را به سرمنزمل مقصود و عروج هدایت کرد، یک چیز بود و آن، نیروی ایمان جوانان ما به اسلام بود.
- در مجموع، از بیانات و رهنمودهای امام در ارتباط با جوانان بر می‌آید که:
- ۱. هم خود بیدار باشند و هم جامعه را از بی‌توجهی و بی‌تفاوتی و نادانی، نجات دهند.
 - ۲. در شناسایی اسلام، جدیت کرده، قرآن را بیاموزند و به کار بندند و در پیشبرد آرمان‌های اسلام، بکوشند.
 - ۳. با کمال قدرت، به سوی تعالی و ترقی گام بردارند و از توطئه‌های شیطانی، هراس به خود راه ندهند.
 - ۴. از اختلاف و تفرقه بپرهیزند و در تقویت اراده خود همت ورزند.
 - ۵. کشور را از وابستگی‌های فکری، سیاسی و اقتصادی برهانند و استقلال واقعی و همه جانبه و کاملی را به ارمغان آورند.

منبع
بحار الانوار، ج ۱۷، ص ۲۳
صحیفه نور، ج ۵
روزنامه قدس، شماره ۳۳۹۶
چهل حدیث، امام خمینی



تقویم تاریخی

(بررسی وقایع مهم تاریخی ایران در خرداد ماه در طول تاریخ معاصر)



سرباز وظیفه میعاد صابری

♦ در طول یک قرن گذشته، خردادماه همواره بستر تحولات عمیق اجتماعی و سیاسی در ایران بوده است. در این نوشتار مهم‌ترین این وقایع مرور می‌شود: ♦

شدت گرفت و زمینه‌ساز انقلاب اسلامی شد، این تحركات بیانگر خیزش همگانی ملت ایران بود.

ارتحال حضرت امام خمینی (رحمة الله علیه) در ۱۴ خرداد ۱۳۶۸ از تلخ‌ترین رویدادهای تاریخ معاصر است. رحلت ایشان غم بزرگی بر دوش ملت ایران گذاشت و مراسم تشییع ایشان یکی از بزرگ‌ترین تجمعات انسانی تاریخ شد.

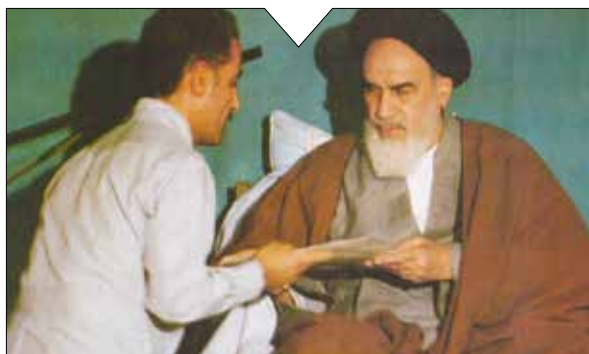
انتخابات خردادماه همواره فضای سیاسی کشور را دگرگون کرده است. در خرداد ۱۳۶۰ شهید محمدعلی رجایی رئیس‌جمهور شد. ■

در خرداد ۱۳۰۴، بسترهای فروپاشی سلسله قاجار و به قدرت رسیدن رضاخان فراهم شد. اگرچه انتقال رسمی قدرت در آذر رخ داد، اما خرداد، ماه تصمیمات حساس در مجلس و میان نخبگان سیاسی بود. قیام ۱۵ خرداد ۱۳۴۲، نقطه عطفی در تاریخ مبارزات مردمی علیه رژیم پهلوی به شمار می‌آید. با دستگیری امام خمینی (رحمة الله علیه)، مردم در شهرهای مختلف به خیابان‌ها آمدند و با سرکوب خونین مواجه شدند. این واقعه جرقه نهضتی شد که در سال ۱۳۵۷ به پیروزی رسید. در خرداد ۱۳۵۷، تظاهرات علیه حکومت شاه در شهرهای مختلف



- دوم خرداد ۱۳۷۶، با پیروزی سید محمد خاتمی، گفت‌وگو اصلاحات شکل گرفت.
- خرداد ۱۳۸۸، اعتراضات گسترده پس از انتخابات شکل گرفت که به «جنبش سبز» معروف شد.
- خرداد ۱۴۰۰ هم شاهد برگزاری سیزدهمین دوره انتخابات ریاست‌جمهوری بود.
- در سال‌های اخیر، خردادماه با تحولات اجتماعی، اقتصادی و مطالباتی نیز همراه بوده است؛ از جمله اعتراضات سال‌های ۱۴۰۱ و ۱۴۰۲ که توسط جریان‌های معاند و ضدانقلاب شکل گرفتند.

◀ نگاهی به خردادماه پیش‌رو (۱۴۰۴)



- خرداد ۱۴۰۴ نیز ماهی حساس برای ایران خواهد بود. مهم‌ترین رویدادهای پیش‌بینی‌شده عبارتند از:
- انتخابات مجلس شورای اسلامی (مرحله دوم): در برخی حوزه‌ها که انتخابات به دور دوم کشیده شده، رأی‌گیری در خرداد برگزار می‌شود.
 - تحرکات دیپلماتیک منطقه‌ای: با توجه به وضعیت جدید منطقه پس از جنگ غزه و مذاکرات هسته‌ای، خردادماه صحنه تحولات دیپلماتیک مهمی خواهد بود.
 - پیش‌بینی تغییرات اقتصادی: دولت در خرداد تصمیماتی درباره اصلاح ساختار اقتصادی و سرمایه‌گذاری در تولید اتخاذ خواهد کرد، در راستای تحقق شعار سال ۱۴۰۴ یعنی «سرمایه‌گذاری برای تولید».
- با توجه به این موارد، به نظر می‌رسد خرداد ۱۴۰۴ نیز همچون دهه‌های گذشته، ماهی تعیین‌کننده برای سرنوشت کشور باشد.

◀ جمع‌بندی

از سال ۱۳۰۴ تاکنون، خردادماه همواره نماد تحولات عمیق در جامعه ایران بوده است. چه در قالب اعتراض و قیام، چه در چهره انتخابات و چه در مناسبت‌های ملی، خرداد وقایع گوناگونی را در ایران به گوش تاریخ رسانده است. مرور این وقایع می‌تواند راهنمای خوبی برای تحلیل تحولات برای آینده کشور باشد.

منابع:

- موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره)
- مرکز اسناد انقلاب اسلامی
- خبرگزاری ایرنا
- آرشیو روزنامه اطلاعات
- کتاب تاریخ معاصر ایران، دکتر باقر عاقلی



بخش هایی از قوانین مرتبط با خدمت وظیفه عمومی

نظام نامه خدمت کارکنان وظیفه

ماده شصت و هفتم: (مرخصی کارکنان وظیفه)

پاسدار جعفر منتظر

اداره سرباز معاونت نیروی انسانی سپاه

بر اساس ماده شصت و هفتم نظام نامه ابلاغی سال ۱۴۰۱ مرخصی کارکنان وظیفه به شرح جدول زیر می باشد؛

ردیف	انواع مرخصی	تعداد	شرح
۱	استحقاقی		
۱/۱	مناطق عادی	۳۰ روز	در سال
۱/۲	مناطق درجه ۲ بدآب و هوا	۳۵ روز	در سال
۱/۳	مناطق درجه ۳ بدآب و هوا	۴۰ روز	در سال
۱/۴	مناطق درجه ۴ بدآب و هوا	۴۵ روز	در سال
۱/۵	مرخصی مناطق عملیاتی و جنگی	۲ ماه	در سال (ماهی ۵ روز)
۱/۵	توراهی ۱	۱ روز	مجردین سالی ۴ بار و متاهلین سالی ۶ بار
۱/۶	توراهی ۲	۲ روز	
۱/۷	توراهی ۳	۳ روز	
۱/۸	توراهی ۴	۴ روز	
۲	مرخصی پایان دوره آموزش	۷ روز (یک هفته)	جزو مرخصی استحقاقی محسوب نمی گردد
۲/۱	مرخصی عید فطر در میان دوره آموزش	۵ روز	مرخصی تشویقی می باشد
۳	مرخصی استعلاجی	۳۰ روز	سالی ۳۰ روز در اثر حادثه تا سالی ۶ ماه مورد قبول می باشد
۴	مرخصی تشویقی	۳۰ روز	در سال
۴/۱	مرخصی اقلیت های مذهبی	۲ روز تشویقی	در ایام مذهبی آنان تعلق می گیرد
۵	مرخصی ازدواج	۷ روز	در طول خدمت که جزو مرخصی استحقاقی محسوب نمی گردد



ردیف	انواع مرخصی	تعداد	شرح
۶	مرخصی تشویقی تولد فرزند	۱۴ روز (۲ هفته)	در بدو تولد فرزند تعلق می‌گیرد و ماهیانه ۱ روز تا ۲ سالگی که جزو مرخصی تشویقی سالیانه منظور نمی‌گردد
۷	مرخصی فوت یا شهادت بستگان	۳ روز	بستگان (پدر، مادر، همسر، برادر، خواهر) جزو مرخصی استحقاقی محسوب نمی‌گردد
۸	مرخصی اضطرار	نامشخص	با تصویب رئیس ستاد کل نیروهای مسلح برای حوادث سیل، زلزله، طوفان ف بیماریهای فراگیر اعطاء می‌گردد
۹	مرخصی تشویقی حافظان قرآن		
۹/۱	حافظان کل قرآن کریم	۶۰ روز	و امتیاز یک درجه بالاتر از درجه مصوب و تعیین محل خدمت
۹/۲	حافظان ۲۵ جزء قرآن کریم	۶۰ روز	و امتیاز تعیین محل خدمت
۹/۳	حافظان ۲۰ جزء قرآن کریم	۵۰ روز	و امتیاز تعیین محل خدمت
۹/۴	حافظان ۱۵ جزء قرآن کریم	۴۰ روز	و امتیاز تعیین محل خدمت
۹/۵	حافظان ۱۰ جزء قرآن کریم	۳۰ روز	
۹/۶	حافظان ۵ جزء قرآن کریم	۲۰ روز	
۹/۷	حافظان ۳ جزء قرآن کریم	۱۵ روز	
۹/۸	حافظان ۱ جزء قرآن کریم	۱۰ روز	
۱۰	مرخصی تشویقی فعالیت بسیج		فعالیت همزمان با خدمت سربازی در بسیج
۱۰/۱	عضویت عادی	۲ روز	جزو مرخصی تشویقی سالیانه کارکنان وظیفه محسوب نمی‌گردد
۱۰/۲	عضویت فعال	۴ روز	جزو مرخصی تشویقی سالیانه کارکنان وظیفه محسوب نمی‌گردد
۱۱	مرخصی ساعتی	حداکثر ۸ ساعت در ماه	بیشتر از ۸ ساعت در ماه یک روز محسوب و از مرخصی استحقاقی کسر میگردد.

۱۱-مرخصی ساعتی: کارکنان وظیفه همانند کارکنان کادر می‌توانند در طول ماه تا ۸ ساعت مرخصی ساعتی استفاده نمایند مرخصی ساعتی بیش از ۸ ساعت یک روز محسوب و از مرخصی استحقاقی فرد کسر می‌گردد.
تذکر: فرماندهان و مدیران ترتیبی اتخاذ نمایند تا کارکنان وظیفه در طول خدمت و به تناسب برای بازسازی روحی و تجدید قوا از مرخصی استحقاقی استفاده نمایند و استفاده از آن را به پایان خدمت موقوف نمایند.

اخبار مربوط به حوزه خدمت وظیفه عمومی

برگزاری هفدهمین جشنواره حضرت علی اکبر (علیه السلام) جوان سرباز

سپاه و نیروهای مسلح در سال ۱۴۰۳

هفدهمین جشنواره جوان سرباز سپاه:

هفدهمین جشنواره جوان سرباز سپاه به میزبانی سپاه حضرت محمد (صلی الله علیه و آله) تهران بزرگ در ۲۹ بهمن ماه ۱۴۰۳ در سالن دانشگاه انقلاب اسلامی سازمان بسیج مستضعفین با حضور مسئولین کشوری و لشگری و با سخنرانی سردار جانشین محترم فرماندهی کل سپاه و فرمانده سپاه تهران بزرگ و اجرای برنامه‌های متنوع و تقدیر از برگزیدگان سپاه به شرح زیر برگزار گردید.

منتخبان تقدیر شده:

۱- نفرات دوم و سوم سرباز نمونه در ۱۰ محور به تعداد ۲۰ نفر که نفرات

اول جهت تقدیر در جشنواره نهایی نیروهای مسلح معرفی گردیدند.
۲- نفرات سوم تا ششم کادر نمونه برتر مرتبط با کارکنان وظیفه که نفرات اول و دوم برای تقدیر به جشنواره نهایی نیروهای مسلح معرفی شدند.
۳- نفرات دوم و سوم برترین فرماندهان رده های برتر مدیریت بر کارکنان وظیفه نفر اول برای تقدیر به جشنواره نهایی نیروهای مسلح معرفی شدند.
۴- نفرات دوم و سوم برترین کمیته برگزاری جشنواره جوان سرباز نفر اول برای تقدیر به جشنواره نهایی نیروهای مسلح معرفی شدند.
۵- سه خانواده شهید سرباز یک خانواده شهید هم برای تقدیر به جشنواره نهایی نیروهای مسلح معرفی شدند.



هفدهمین جشنواره جوان سرباز نیروهای مسلح:

هفدهمین جشنواره جوان سرباز نیروهای مسلح به میزبانی وزارت دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح با حضور تمام سازمانها (ستاد کل، ارتش، سپاه، فراجا و وزارت دفاع) در تاریخ ۷ اسفند ماه ۱۴۰۳ در سالن اجلاس سران کشور با حضور مسئولین کشوری و لشگری و با سخنرانی فرمانده ستاد کل نیروهای مسلح سرلشگر حسن باقری و اجرای برنامه‌های متنوع و تقدیر از برگزیدگان سپاه به شرح زیر برگزار گردید.

۱- نفر اول سرباز نمونه در ۱۰ محور به تعداد ۱۰ نفر.

۲- نفر اول کادر نمونه برتر مرتبط با کارکنان وظیفه.

۳- نفر اول برترین فرماندهان رده های برتر مدیریت بر کارکنان وظیفه.

۴- نفر اول برترین کمیته برگزاری جشنواره جوان سرباز.

۵- یک خانواده شهید سرباز.





منتخبین هفدهمین جشنواره حضرت علی اکبر (علیه السلام) جوان سرباز سپاه پاسداران انقلاب اسلامی در سال ۱۴۰۳

ردیف	عناوین	نفر اوّل	درجه	نام رده	نفر دوّم	درجه	نام رده	نفر سوّم	درجه	نام رده
۱	سرباز، دفاع، امنیت و اقتدار ملی	سعید رجب زاده	سرباز	سپاه حضرت جواد الائمه (ع) استان خراسان شمالی	محمد مهدی باقری	سرباز	دژیان کل سپاه	امیر حسین ابراهیمی	سرباز	سپاه انصار الرضا (ع) - استان خراسان جنوبی
۲	سرباز، ایثارگری و فداکاری	علی رفیعی دولت آبادی	ستوانسوم وظیفه	سپاه صاحب الزمان (عج) استان اصفهان	علی باغانی	سرباز	دانشگاه جامع امام حسین (ع)	فریدین فرزین آذر	سرباز	نیروی هوا فضای سپاه - گروه دهم پدافند هوایی
۳	سرباز، وظیفه شناسی و اقدام برجسته	مهران بهاری	رزم داریکم وظیفه	سپاه عاشورا استان آذر شرقی	سامان فتحی	سرباز	نیروی هوا فضا- فرماندهی الغدير	محمد حسین ایزد مهر	ستوانسوم وظیفه	سپاه انصار الرضا خراسان جنوبی
۴	سرباز، امور فرهنگی هنری و تبلیغاتی	علی امیری کندری	رزم آوریکم وظیفه	نیروی هوا فضا- گروه هفتم پدافند هوایی	محمد علی ابراهیمی	پاسدار وظیفه	سپاه الغدير- نمایندگی ولی فقیه	مهدی عنذلیب	سرباز	سپاه حضرت محمد رسول ا...، (ص) تهران بزرگ- نمایندگی ولی فقیه
۵	سرباز، خلاقیت و فناوری	محمد زاهدی	ستوانسوم وظیفه	سپاه الغدير استان یزد	دانیال خادمی	ستوانسوم وظیفه	قرارگاه سازندگی حضرت خاتم النبیا(ص)	حسین تارپوردی زاده	ستواندوم وظیفه	سپاه شهداء استان آذر غربی
		سید سجاد میر هادی	ستواندوم وظیفه	دانشگاه جامع امام حسین (علیه السلام)						
۶	سرباز، ورزش و تربیت بدنی	محمد پناهی	سرباز	سپاه نبی اکرم (ص) استان کرمانشاه	مهدی یزدی فولادی	ستوانسوم وظیفه	سپاه قائم آل محمد (ص) استان سمنان	ستار مقدسی	ستواندوم وظیفه	نرسا
۷	سرباز، مسئولیت پذیری و خانواده	حامد شکور	سرباز طلبه	سپاه امام سجاد (ع) استان هرمزگان	جلیل فرهنگد	سرباز دوم وظیفه	سپاه حضرت جواد الائمه (ع) استان خراسان شمالی	مهرداد فکروند	رزم دار دوم وظیفه	نرسا - قرارگاه حمزه سید الشهداء
۸	سرباز، دینداری و بصیرت	سالار اسد زاده	ستوانسوم وظیفه	نرسا- قرارگاه منطقه ای عاشورا	حسین ابراهیمی	رزم آور دوم وظیفه	سپاه امام حسن مجتبی (ع) استان البرز	حنیف رئیسی	رزم دار دوم وظیفه	سپاه سلمان - سپاه شهرستان ایرانشهر
		امیر حسین شایسته	سرباز وظیفه	نقسا						
۹	سرباز، سازندگی و تفکر بسیجی	محمد مجری یوسف آباد	ستوانسوم وظیفه	قرارگاه سازندگی حضرت خاتم النبیا(ص)	امین افضل	رزم آور دوم وظیفه	سپاه انصار الرضا خراسان جنوبی	پوریا فصیحی	سرباز	سپاه نبی اکرم (ص) استان کرمانشاه
۱۰	سرباز، کارورزی و اشتغال پذیری	محمد تاج آبادی	سرباز	سپاه حضرت محمد رسول ا... - تهران بزرگ	امیر حسین ترقو	رزم دار دوم وظیفه	سپاه عاشورا آذربایجان شرقی- واحد آماد	نیما فرهادی	ستوانسوم وظیفه	سپاه نبی اکرم (ص) استان کرمانشاه
		شایان حبیبی پور	سرباز	دانشگاه آموزش و تربیت پاسداری امام حسین(ع)						
۱۰	کادر نمونه مرتبط با سربازان	۱- سرتیپ پاسدار علیرضا تنگسیری (فرمانده نیروی دریایی سپاه) ۲- سرتیپ پاسدار حسن شاهوار پور (فرمانده سپاه حضرت ولیعصر (ع) استان خوزستان) ۳- سرتیپ دوم پاسدار زارع کمالی (فرمانده سپاه الغدير یزد) ۴- سرهنگ پاسدار سپاسر(معاون هماهنگ کننده دژیان کل سپاه) ۵- سرهنگ دوم پاسدار هادی شهسواری (مسئول سرباز سپاه قزوین)								
۱۲	رده برتر مدیریت بر کارکنان وظیفه	۱- سرتیپ پاسدار اسماعیل قآنی (فرمانده نیروی قدس سپاه) ۲- سرتیپ دوم پاسداراصغر عباس قلی زاده (فرمانده سپاه آذر شرقی) ۳- سرتیپ پاسدار حمیدرضا لشگریان(فرماندهی سایبر الکترونیک سپاه)								
۱۳	کمیته برتر اجرای جشنواره جوان سرباز	۱- مسئول ستاد اجرای جشنواره سپاه (سرتیپ پاسدار حسن حسن زاده) ۲- مسئول اجرای جشنواره نرسا (سرتیپ دوم پاسدار توفیق لطفی) ۳- مسئول اجرای جشنواره سپاه فجر(سرهنگ پاسدار حسن کریمی)								
۱۴	خانواده شهید	۱- سرباز شهید سید محمد جواد ساداتی - سال شهادت ۱۴۰۳ (سپاه سلمان استان سیستان و بلوچستان) ۲- سرباز شهید کامران قادریور- سال شهادت۱۳۹۶ (نرسا-تیپ تکاور انصار الرسول (ع) کرمانشاه) ۳- سرباز شهید ایلیا صادقی - سال شهادت ۱۴۰۲ (سپاه شهداء استان آذربایجان غربی)								

برگزاری دومین جشنواره فرهنگی ورزشی سپاه در سال ۱۴۰۳

برگزاری جشنواره فرهنگی ورزشی کارکنان وظیفه سپاه در کلیه رده ها از صف تا ستاد به شرح زیر:
دومین دوره مسابقات جشنواره فرهنگی ورزشی کارکنان وظیفه با حضور ۱۰۰ تیم (۳۹ تیم فوتبال، ۳۶ تیم والیبال ساحلی، ۲۵ تیم پینگ پنگ) از ۴۲ رده مختلف سپاه پاسداران انقلاب اسلامی در ۱۰ رشته ورزشی (آمادگی جسمانی، شنا، والیبال ساحلی، فوتبال گل کوچک، تیراندازی، دارت، مسابقات قدرتی، تنیس روی میز، طناب کشی و دو میدانی) به تعداد ۱۰۲۰ نفر (شامل ۹۴۰ نفر ورزشکار سرپاز و ۸۰ نفر مربی، سرپرست، داور و هیئت اجرایی) از تاریخ ۱۴۰۳/۱۰/۲۹ تا ۱۴۰۳/۱۱/۰۳ به مدت ۵ روز به میزبانی نیروی دریایی سپاه پاسداران انقلاب اسلامی (مرکز آموزش ناویان احمد بن موسی (علیه السلام)) در شیراز سومین حرم اهل بیت (علیه السلام) برگزار گردید که در نتایج تیمی نیروی زمینی سپاه مقام اول، نیروی دریایی سپاه مقام دوم، سپاه فجر استان فارس مقام سوم را کسب کردند.

آمار کلی دومین جشنواره فرهنگی و ورزشی سپاه						
تعداد رده های فعال در جشنواره	تعداد رشته های برگزار شده در جشنواره	تعداد تیمها در در رشته های تیمی			تعداد نفرات فعال در جشنواره	
		فوتبال	فوتبال گل کوچک	شنا	ورزشکار سرپاز	عوامل اجرایی مربی، سرپرست، داور و هیات های اجرایی
۴۲ رده	۱۰ رشته	۳۹ تیم	۳۶ تیم	۲۵ تیم	۹۴۰ نفر	۸۰ نفر
		۱۰۰ تیم کلی			تعداد کل نفرات دخیل در مسابقات ۱۰۲۰ نفر	

نتایج نهایی دومین جشنواره فرهنگی ورزشی کارکنان وظیفه سپاه	
مقام کسب شده	رده
اول	نیروی زمینی سپاه پاسداران انقلاب اسلامی
دوم	نیروی دریایی سپاه پاسداران انقلاب اسلامی
سوم	سپاه فجر استان فارس





برگزاری همایش دوره توانمند سازی تخصصی معاونین، مدیران سرباز و کارشناسان مهارت آموزی معاونت نیروی انسانی سپاه در فروردین ماه سال ۱۴۰۴

این همایش از تاریخ ۲۶ لغایت ۲۹ فروردین ماه در مشهد مقدس در مباحث و محور های جذب، تامین، سازماندهی، نگهداشت و مهارت آموزی کارکنان وظیفه در دو روز متوالی در چهار کارگاه تخصصی (معاونین نیروی انسانی، مسئولین سرباز، کارشناسان مهارت آموزی، مدیران سرباز آموزشگاه های رزم مقدماتی سرباز- نیروها و سپاه های استانی) به استعداد ۱۷۰ نفر معاون، مدیر، کارشناس برای مدیریت و راهبری کارکنان وظیفه در سال ۱۴۰۴ با حضور معاون نیروی انسانی سپاه سرتیپ پاسدار احمد کریمی، جانشین معاونت نیروی انسانی سپاه و دبیر قرارگاه مهارت آموزی سپاه سرتیپ دوم پاسدار احمد صابری مقدم، سرتیپ دوم پاسدار قاسم محسنی مسئول اداره سرباز معاونت نیروی انسانی سپاه و سرتیپ دوم پاسدار داود روشنی مشاور نیروی انسانی سپاه در مهارت آموزی برگزار گردید.



اعزام انفرادی مشمولان خدمت وظیفه عمومی تا مسافت ۳۰۰ کیلومتر

به استناد ابلاغ شماره ۲۲۱۳/۱۶/۰۴۴۳ مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۳۰ معاونت نیروی انسانی ستاد کل نیروهای مسلح مقرر گردید مشمولان اعزامی برای طی دوره آموزش رزم مقدماتی با شرط (فاصله شهر محل سکونت تا آموزشگاه کمتر از ۳۰۰ کیلومتر) بصورت انفرادی به محل آموزش اعزام گردند که هزینه پذیرایی و جابجایی زمینی آنان بر اساس مسافت طی شده در پایان ماه اول خدمتی توسط سازمان وظیفه عمومی به حساب آنان واریز خواهد شد.

ساعات پاسخگویی تلفنی به سوالات سربازان ۱۴/۳۰ الی ۱۵/۳۰ می باشد»

تلفن پاسخگویی ۳۵۲۳۱۲۰۷



نقشه توسعه مهارت‌های فردی:

راهکاری استراتژیک برای رشد شخصی و حرفه‌ای



محمد جواد زارعی
مشاور استعداد یابی شغلی و نقشه توسعه مهارت‌های فردی

♦ امروزه در دنیایی پویا و رقابتی، توسعه مهارت‌های فردی به عنوان کلیدی برای دستیابی به موفقیت در زندگی شخصی و حرفه‌ای شناخته می‌شود. این فرآیند نه تنها به افراد کمک می‌کند تا نقاط قوت خود را تقویت کنند، بلکه زمینه ساز غلبه بر چالش‌ها و سازگاری با تغییرات است. در این نوشتار، به بررسی مراحل طراحی یک «نقشه توسعه مهارت‌های فردی» و تأثیر آن بر رشد همه جانبه افراد می‌پردازیم. ♦

اهمیت توسعه مهارت‌های فردی

مؤثر، رهبری یا یادگیری مستمر باشند. توسعه این مهارت‌ها به دلایل زیر ضروری است:

- **افزایش بهره‌وری:** توانایی اولویت بندی و مدیریت زمان، انجام کارها را سریعتر و کارآمدتر می‌کند.
- **تقویت اعتماد به نفس:** تسلط بر مهارت‌ها، احساس خودکارآمدی

مهارت‌های فردی شامل مجموعه‌ای از توانایی‌های فنی، رفتاری و شناختی هستند که عملکرد فرد را در ابعاد مختلف بهبود می‌بخشند. این مهارت‌ها ممکن است شامل مدیریت زمان، تفکر انتقادی، ارتباط



را تقویت می‌کند.

- **انعطاف پذیری در بازار کار:** در عصر تحولات سریع فناوری، یادگیری مهارت‌های جدید، امنیت شغلی را افزایش می‌دهد.
- **بهبود روابط:** مهارت‌های ارتباطی و همدلی، تعاملات اجتماعی را معنادارتر می‌کنند.

◀ مراحل طراحی نقشه توسعه مهارت‌های فردی

یک نقشه توسعه مهارتی، شبیه به یک برنامه سفر است که مسیر رشد را مشخص می‌کند. این مراحل را دنبال کنید:

الف) ارزیابی وضعیت فعلی

- **شناسایی نقاط قوت و ضعف:** از ابزارهایی مانند تحلیل (قوتها، ضعفها، فرصت‌ها، تهدیدها) یا بازخورد ۳۶۰ درجه استفاده کنید.
- **تعیین معیارهای سنجش:** مثلاً اگر هدف بهبود سخنرانی عمومی است، تعداد حضار یا بازخورد مخاطبان را اندازه‌گیری کنید.

ب) تعیین اهداف

اهداف باید خاص، قابل اندازه‌گیری، دست‌یافتنی، مربوط و محدود به زمان باشند.
مثال: تا ۶ ماه آینده، مهارت زبان انگلیسی خود را به سطح ۱ برسانم و در یک آزمون معتبر شرکت کنم.

ج) طراحی برنامه اقدام

- **انتخاب منابع:** استفاده از دوره‌های آنلاین، کتابها، مربیان یا کارگاه‌ها.
- **زمان بندی:** اختصاص حداقل ۵ ساعت در هفته به یادگیری.
- **یادگیری تجربی:** تمرین عملی مهارت‌ها در محیط واقعی (مثلاً ارائه در جلسات کاری).

د) اجرا و پایش مستمر

- پیگیری پیشرفت با ابزارهایی مانند نمودار گانت.
- تنظیم جلسات هفتگی برای بازبینی اقدامات و اصلاح مسیر در صورت نیاز.

ه) بازخورد و بهبود

- دریافت بازخورد از همکاران یا دوستان.
- انعطاف‌پذیری در برابر تغییر اهداف بر اساس شرایط جدید.

◀ نمونه‌هایی از مهارت‌های کلیدی برای توسعه

- **مهارت‌های دیجیتال:** تسلط بر نرم‌افزارهای تخصصی، هوش مصنوعی، یا تحلیل داده.
- **مهارت‌های نرم:** شناسایی مسائل و مشکلات اساسی زندگی، حل مسئله، مذاکره، و سازگاری با تغییرات.
- **سلامت روان:** مدیریت استرس با تکنیک‌های ذهن‌آگاهی یا مدیتیشن.

◀ چالش‌های احتمالی و راهکارهای مقابله

- **کمبود زمان:** با استفاده از تکنیک تمرکز ۲۵ دقیقه‌ای و استراحت کوتاه پس از انجام هر برنامه طولانی، زمان را بهینه کنید.
- **کاهش انگیزه:** اهداف را به مراحل کوچک تقسیم و موفقیت‌های جزئی را جشن بگیرید.
- **ترس از شکست:** به جای تمرکز بر نتیجه، بر فرآیند یادگیری تأکید کنید.

◀ ابزارها و منابع پیشنهادی

- **یادگیری آنلاین:** سایت‌های معتبر آموزش مهارت‌های فردی.
- **مدیریت پروژه:** نرم‌افزارهای مدیریت کنترل پروژه
- **خودارزیابی:** با انجام تست‌های شخصیت‌شناسی و یا مشورت با یک متخصص این حوزه.

◀ نتیجه‌گیری

نقشه توسعه مهارت‌های فردی، تنها یک برنامه نیست؛ یک فرآیند پویاست که نیازمند تعهد، انعطاف و بازنگری مداوم است. با تدوین این نقشه، افراد نه تنها به نسخه بهتری از خود تبدیل میشوند، بلکه آماده مواجهه با آینده‌های نامشخص خواهند بود. همانطور که آلبرت انیشتین می‌گوید: «یادگیری زمانی متوقف میشود که نفس زندگی متوقف شود.» آغاز این سفر، سرمایه‌گذاری بر ارزشمندترین دارایی شماست: خودتان.



دروغگویی: اثرات روان شناختی اجتماعی و زیستی آن بر انسان

است به منظور اجتناب از تنبیه یا کاهش تنش‌های اجتماعی، اطلاعات نادرست ارائه دهد. در حقیقت، برخی افراد حتی در مواقعی که نیازی به دروغگویی ندارند، از آن به عنوان یک استراتژی دفاعی برای حفظ احساس امنیت روانی استفاده می‌کنند. در یک تحقیق که توسط دکتر لُزلی رُس از دانشگاه پنسیلوانیا انجام شد، مشاهده گردید که میزان دروغگویی در انسان‌ها در دوران کودکی و نوجوانی به شدت افزایش می‌یابد. این دروغ‌ها معمولاً به دلیل ترس از قضاوت‌های اجتماعی و تأثیر فشار گروه همسالان صورت می‌گیرند. در دوره بزرگسالی، افراد معمولاً دروغ‌هایی با انگیزه‌های پیچیده‌تر و به‌ویژه به‌منظور حفظ موقعیت اجتماعی یا دستیابی به منافع خاص بیان می‌کنند

◀ اثر دروغ بر مغز انسان

از نظر زیستی، دروغگویی می‌تواند اثرات خاصی بر عملکرد مغز

دروغگویی، عملی است که از دوران کودکی در زندگی انسان‌ها حضور دارد و با پیچیدگی‌های اجتماعی و روانی همراه است. دروغ، از نظر روان‌شناختی، به معنای ارائه اطلاعات نادرست یا تغییر حقیقت به شکلی است که دیگران آن را باور کنند. این پدیده به طور عمده در پاسخ به نیازهای فردی یا اجتماعی به وجود می‌آید و در عین حال، اثرات عمیق و گسترده‌ای بر روابط انسانی، سلامت روان و حتی عملکرد مغزی دارد.

◀ دروغگویی از نگاه روان‌شناسی

مطالعات نشان می‌دهند که دروغگویی به دلایل مختلفی از جمله اجتناب از عواقب منفی، جلب توجه و حتی محافظت از عزت نفس صورت می‌گیرد. طبق تحقیقات روان‌شناسان، دروغگویی می‌تواند نشانه‌ای از ترس یا اضطراب باشد. به عنوان مثال، یک فرد ممکن

تحقیقات روان‌شناختی نشان می‌دهند که دروغگوها به مرور زمان خود را در شبکه‌ای از تعهدات کاذب گرفتار می‌کنند که نمی‌توانند به راحتی از آن خارج شوند. این احساس گناه و تنش می‌تواند منجر به مشکلات روانی مانند افسردگی و اضطراب شود.



داشته باشد. پژوهش‌های علمی نشان داده‌اند که هنگامی که فردی دروغ می‌گوید، دو بخش از مغز او بیشتر فعال می‌شوند: قشر پیشانی و آمیگدال. قشر پیشانی در فرآیندهای پیچیده‌ای همچون تصمیم‌گیری و پیش‌بینی نتایج نقش دارد، در حالی که آمیگدال مسئول پردازش احساسات و واکنش‌های اضطرابی است.

در یک تحقیق منتشر شده در مجله علوم اعصاب (Neuroscience Journal)، محققان دریافته‌اند که دروغ گفتن برای مغز انسان نیازمند تلاش فکری بیشتری است، به طوری که وقتی فردی در حال دروغ گفتن است، فعالیت‌های عصبی آن به‌طور قابل توجهی بیشتر از زمانی است که او حقیقت را بیان می‌کند. این یعنی دروغ‌گویی برای مغز نوعی «تمرین فکری» است که گاهی باعث ایجاد احساسات استرس و اضطراب در فرد می‌شود. دروغ‌گویی و روابط اجتماعی دروغ‌گویی نه تنها بر ذهن فرد تأثیر می‌گذارد بلکه روابط اجتماعی او را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد.

مطالعات اجتماعی نشان می‌دهند که دروغ‌گویی می‌تواند موجب تخریب اعتماد در روابط بین فردی شود. طبق پژوهش‌های انجام شده توسط دکتر جان فیش‌باین (John Fishbein)، اعتماد، پایه‌گذار هر رابطه انسانی است و از آنجا که دروغ‌گویی به سرعت این اعتماد را کاهش می‌دهد، روابط عاطفی و اجتماعی فرد تحت تأثیر منفی قرار می‌گیرد. حتی اگر دروغ‌ها کوچک و بی‌اهمیت به نظر برسند، با گذشت زمان می‌توانند به فروپاشی روابط و فاصله‌گذاری اجتماعی منجر شوند.



آسیب‌های بلندمدت دروغ‌گویی

دروغ‌گویی مداوم و پنهان‌کاری می‌تواند به ایجاد احساس گناه و اضطراب مزمن منجر شود. تحقیقات روان‌شناختی نشان می‌دهند که دروغگوها به مرور زمان خود را در شبکه‌ای از تعهدات کاذب گرفتار می‌کنند که نمی‌توانند به راحتی از آن خارج شوند. این احساس گناه و تنش می‌تواند منجر به مشکلات روانی مانند افسردگی و اضطراب شود. در یکی از مطالعات منتشر شده در ژورنال روانشناسی اجتماعی، بررسی‌های مختلف نشان داد که دروغ‌گویی مزمن با افزایش احتمال ابتلا به اختلالات اضطرابی و افسردگی در ارتباط است.

چگونه می‌توان از دروغ‌گویی پرهیز کرد؟

در دنیای مدرن، دروغ‌گویی می‌تواند بخشی از یک استراتژی دفاعی در برابر شرایط فشارزا و استرس‌زا باشد. اما برای حفظ سلامت روان و ایجاد روابط سالم، ضروری است که افراد با صداقت و شفافیت بیشتری با دیگران تعامل کنند. تکنیک‌هایی مانند آگاهی ذهنی (Mindfulness)، تنفس عمیق و تمرکز بر مواجهه با حقیقت می‌تواند به افراد کمک کند تا در موقعیت‌های دشوار به جای دروغ‌گویی، از راه‌حل‌های سالم‌تری استفاده کنند.

نتیجه‌گیری

دروغ‌گویی، اگرچه ممکن است در برخی شرایط به نظر راه‌حلی ساده برای فرار از مشکلات باشد، اما در بلندمدت اثرات منفی شدیدی بر فرد و روابط اجتماعی‌اش خواهد داشت. این رفتار نه تنها به زیان فرد بلکه به زیان جامعه نیز خواهد بود. با پذیرش صداقت و تقویت روابط مبتنی بر اعتماد، می‌توان از آسیب‌های ناشی از دروغ‌گویی جلوگیری کرد و به سمت رشد شخصی و اجتماعی پایدار حرکت کرد.

منبع

«عصب‌شناسی دروغ‌گویی»، مجله عصب‌شناسی، ۲۰۱۷. فیش‌باین، جان.
«پیامدهای اجتماعی دروغ‌گویی»، ژورنال روان‌شناسی اجتماعی، ۲۰۱۴. راس، لزل.
«توسعه دروغ‌گویی در کودکان»، دانشگاه پنسیلوانیا، ۲۰۱۵.
«دروغ‌گویی مزمن و سلامت روان»، ژورنال روان‌شناسی اجتماعی و بالینی، ۲۰۱۸.

دروغگو کم حافظه است رازی که ذهن به یاد نمی‌آورد



ناوبان دوم وظیفه سید ساریا پورسیدی

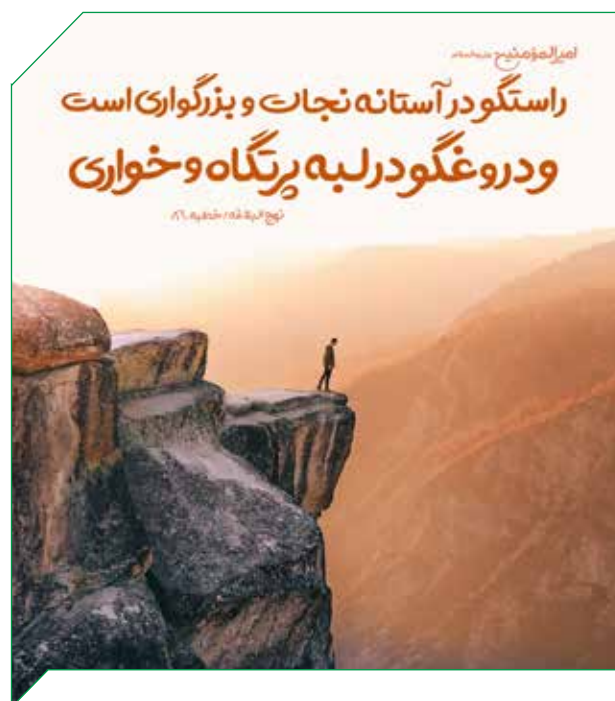
عواقب شانه خالی کند. این دروغ‌ها هرچند ممکن است به ظاهر ساده باشند، اما به مرور زمان فرد را در تله‌ای از کذب‌های کوچک و بزرگ گرفتار می‌کنند. در این شرایط، فرد باید همواره به یاد داشته باشد که چه چیزی را گفته و دروغ خود را با کدام واقعیت تطبیق دهد. این باعث می‌شود که حافظه فرد ضعیف شود، چرا که دروغ‌گو به‌طور مداوم باید در تلاش باشد تا نسخه‌های مختلفی از حقیقت را در ذهن خود حفظ کند. علم روان‌شناسی نیز این نکته را تأیید می‌کند که وقتی فردی دروغ می‌گوید، برای حفظ دروغ‌هایش نیازمند تلاش فکری و ذهنی است. این تلاش مستمر برای به خاطر سپردن دروغ‌ها باعث می‌شود که حافظه فرد تحت فشار قرار گیرد و فراموشی افزایش یابد. در واقع، هرچه تعداد دروغ‌ها بیشتر باشد، ظرفیت مغز برای پردازش اطلاعات جدید و درست کمتر خواهد شد. در این میان، فرد در نهایت نمی‌تواند تفاوت بین حقیقت و دروغ را به‌خوبی تشخیص دهد. همچنین، در دراز مدت، دروغ‌گویی موجب بروز احساس گناه و اضطراب در فرد می‌شود که این احساسات نیز بر حافظه و قدرت تمرکز تأثیر منفی می‌گذارند. دروغگو در تلاش است تا همیشه به یاد بیاورد که کدام نسخه از حقیقت را به چه کسی گفته و چه نقشی در داستان‌های ساختگی خود ایفا کرده است. این فرآیند به‌طور طبیعی باعث کاهش کارایی ذهنی می‌شود.

نتیجه‌گیری

ضرب‌المثل «دروغگو کم حافظه است» نه تنها در سطح اجتماعی و اخلاقی اهمیت دارد، بلکه در سطح علمی نیز قابل اثبات است. دروغ، به‌طور غیرمستقیم، حافظه و کارکردهای ذهنی انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و فرد را درگیر دنیایی پر از تناقضات و فراموشی‌ها می‌کند. پس بهتر است از ابتدای راه، از گفتن دروغ خودداری کنیم و ذهن خود را از این بار سنگین آزاد نگه داریم.

ضرب‌المثل «دروغگو کم حافظه است» را بارها شنیده ایم، این ضرب‌المثل در واقع به عمق پیامدهای دروغ‌گویی اشاره دارد. شاید در ابتدا به نظر برسد که این ضرب‌المثل تنها یک هشدار ساده است، اما در پشت این کلمات، درسی بزرگ و هشداردهنده نهفته است. دروغ‌گویی نه تنها بر اعتماد اطرافیان تأثیر می‌گذارد، بلکه اثرات منفی بر ذهن فرد دروغگو نیز خواهد داشت.

چرا دروغگو کم حافظه است؟ زمانی که فردی دروغ می‌گوید، حقیقت را تغییر می‌دهد تا خود را در موقعیتی بهتر نشان دهد یا از پیگیری

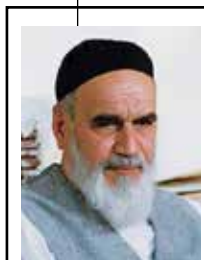




گوهر وقت

مرده بازی را دور بیندازید

روزی که از شهادت حاج آقا مصطفی فرزند برومند امام و برگزاری مجالس ترحیم برای آن شهید گذشت، افرادی می‌آمدند و برای تشکیل مجلس فاتحه اجازه می‌گرفتند، آقای دعایی هم مسئول این کار بود که از امام اجازه می‌گرفت، امام به آقای دعایی فرمودند مرده بازی را دور بیندازید و به دنبال درس و بحث تان باشید و در این کار اصرار نکنید. (همان؛ به نقل از سرگذشت‌های ویژه، ص ۱۳۰) امام راحل در کتاب جهاد اکبر می‌فرماید: هان ای عزیز از خواب بیدار شو، از غفلت تنبه پیدا کن! و تا عمر باقیست و قوای تو در تحت تصرف توست و جوانی برقرار است و اخلاق فاسده بر تو غالب نشده و ملکات رذیله بر تو چیره نگردیده چاره‌ای کن و دواایی برای رفع اخلاق فاسده و قبیحه پیدا کن و راهی برای اطفاء نایره شهوت و غضب پیدا نما. (کتاب جهاد اکبر صفحه ۲۵۷)

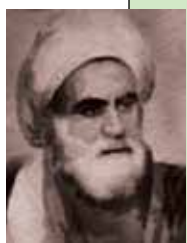


عمر در افسانه بگذشت ای دریغ / وقت زرع و دانه بگذشت ای دریغ!
ای تو سرمست هوا هوشیار شو / ای تو در خواب هوس بیدار شو
ای دریغا عمر خود در باختیم / قیمت آن گُره را نشناختیم
گر بدانی در عقبها چیست / فرصت خریدن سر نیست

ملاحمد نراقی

هر روزی هزار سطر می‌نوشت....

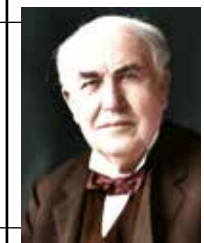
علامه حسن بن یوسف حلی از عمر شریفش حداکثر استفاده را نمود حتی نوشته‌اند که او یکی از پرکارترین و پراثرترین فقهای نامدار شیعه است طبق محاسبه‌ای که از تعداد تالیفات و همچنین روزهای عمر او کرده‌اند می‌توان گفت که او به طور نسبی هر روز هزار سطر می‌نوشت (عقیقی بخشایشی؛ فقهای نامدار شیعه؛ صفحه ۱۳۱)



وقت کم را با هنر بسیار کرد / عمر را باید رفو با کار کرد
حساب از همین یک نفس کن که هست / چون دی رفت و فردا نیامد به دست

پروین اعصامی

ادیسون روزی ۱۶ ساعت مرتب کار می‌کرد و غالباً در محل کارش روی صندلی می‌خوابید. مخترع رادیو، شب در حالی که همه اهل خانه خوابیده بودند تا نزدیکی‌های سحر کار می‌کرد و گاهی از فرط خستگی به خواب می‌رفت ولی دوباره با نیروی اراده خویش بر می‌خاست و تا صبح کار می‌کرد. (گوهر وقت؛ ص ۵۷) افلاطون گفته است: «در روزهای جوانی باید چراغی تهیه کرد برای شب پیری».



روزی ۱۲ جلد کتاب می‌خواند

کارلاین با تحمل زحمت زیاد آثار خود را می‌نوشت و وی تا بهترین منابع را بررسی نمی‌کرد حتی یک سطر نمی‌نوشت مطالعات او به حدی زیاد بود که می‌توان گفت هر جمله‌ای از آثارش خلاصه چندین کتاب است درباره او گفته‌اند روزی ۱۲ جلد کتاب می‌خوانده است. (همان ؛ ص ۵۷)

منبع: کتاب روایت‌ها و حکایت‌ها از موسسه ی فرهنگی و انتشارات نپاوندی، گردآورنده: احمد دهقان



زندگینامه و وصیت نامه شهید آرمان علی وردی

مسعود سلیمانی



قرار گرفت و علاقه‌اش به ارزش‌های اسلامی و آرمان‌های امام خمینی (رحمة الله علیه) آشکار بود.

تحصیلات ابتدایی و متوسطه خود را با موفقیت پشت سر گذاشت و در دوره نوجوانی، علاقه زیادی به ورزش، به ویژه ورزش‌های رزمی نشان داد. روحیه پهلوانی و مردانگی در رفتار او کاملاً مشهود بود. آرمان در کنار تحصیل، همواره در برنامه‌های مذهبی، هیئت‌های عزاداری و فعالیت‌های فرهنگی-اجتماعی حضور فعال داشت.

با شروع جوانی، او به عضویت نیروهای بسیج درآمد. به گفته‌ی دوستان و همزمانش، آرمان فردی باهوش، فداکار، و دارای روحیه جهادی بود. وی باور داشت که امنیت امروز کشور نتیجه خون شهداست و باید برای حفظ آن، هر تلاشی کرد.

شهدای انقلاب اسلامی و مدافعان امنیت ایران، هر کدام با فداکاری‌های خود برگ زرینی در تاریخ این سرزمین به یادگار گذاشته‌اند. یکی از این چهره‌های درخشان، شهید آرمان علی وردی است که با شجاعت و اخلاص خود، در دفاع از امنیت مردم و ارزش‌های اسلامی جان خویش را فدا کرد. آشنایی با زندگینامه و وصیت‌نامه این شهید والامقام، چراغ راهی برای جوانان امروز و فردای کشورمان است.

زندگینامه شهید آرمان علی وردی

آرمان علی وردی در سال ۱۳۷۹ در تهران، در خانواده‌ای متدین و انقلابی متولد شد. وی از همان دوران کودکی تحت تربیتی مذهبی

شهادت

«خدايا، شکر می‌کنم که در این راه مقدس قدم گذاشتم. اگر هزاران بار دیگر زنده شوم، باز این مسیر نورانی را انتخاب می‌کنم. از خانواده عزیزم می‌خواهم که در سوگ من صبور باشند و افتخار کنند که فرزندشان در راه اسلام و ایران شهید شده است.»



در جریان اغتشاشات پاییز ۱۴۰۱ که با تحریک رسانه‌های معاند و دشمنان خارجی به وقوع پیوست، آرمان علی‌وردی در صف مدافعان امنیت کشور قرار گرفت. او برای حمایت از مردم و آرام کردن فضا، در میادین مختلف حاضر شد. در یکی از این مأموریت‌ها، توسط اغتشاشگران به طرز بی‌رحمانه‌ای مورد حمله قرار گرفت و پس از جراحات شدید، به مقام رفیع شهادت نائل آمد. شهادت مظلومانه او واکنش‌های گسترده‌ای در فضای مجازی و جامعه ایران برانگیخت و نام او به عنوان شهید مدافع امنیت بر سر زبان‌ها افتاد.

وصیت‌نامه شهید آرمان علی‌وردی

وصیت‌نامه شهید آرمان علی‌وردی، آینه‌ای از ایمان، بصیرت، و عشق او به خدا، اهل بیت (ع)، انقلاب اسلامی و میهن است.

بخشی از وصیت‌نامه او چنین است:

«خدايا، شکر می‌کنم که در این راه مقدس قدم گذاشتم. اگر هزاران بار دیگر زنده شوم، باز این مسیر نورانی را انتخاب می‌کنم. از خانواده عزیزم می‌خواهم که در سوگ من صبور باشند و افتخار کنند که فرزندشان در راه اسلام و ایران شهید شده است. از مردم ایران می‌خواهم که همواره گوش به فرمان ولی فقیه زمان باشند و نگذارند دشمنان قسم خورده، میان ما تفرقه ایجاد کنند. دشمن به دنبال شکستن ایمان ماست؛ نگذارید خون شهدا بیهوده ریخته شود. راه شهدا، راه عزت و افتخار است.»

این وصیت‌نامه که بعد از شهادتش منتشر شد، نه تنها بیانگر روحیه شهادت‌طلبی اوست، بلکه نشان از دیدگاه عمیق او نسبت به حوادث پیرامون جامعه دارد.

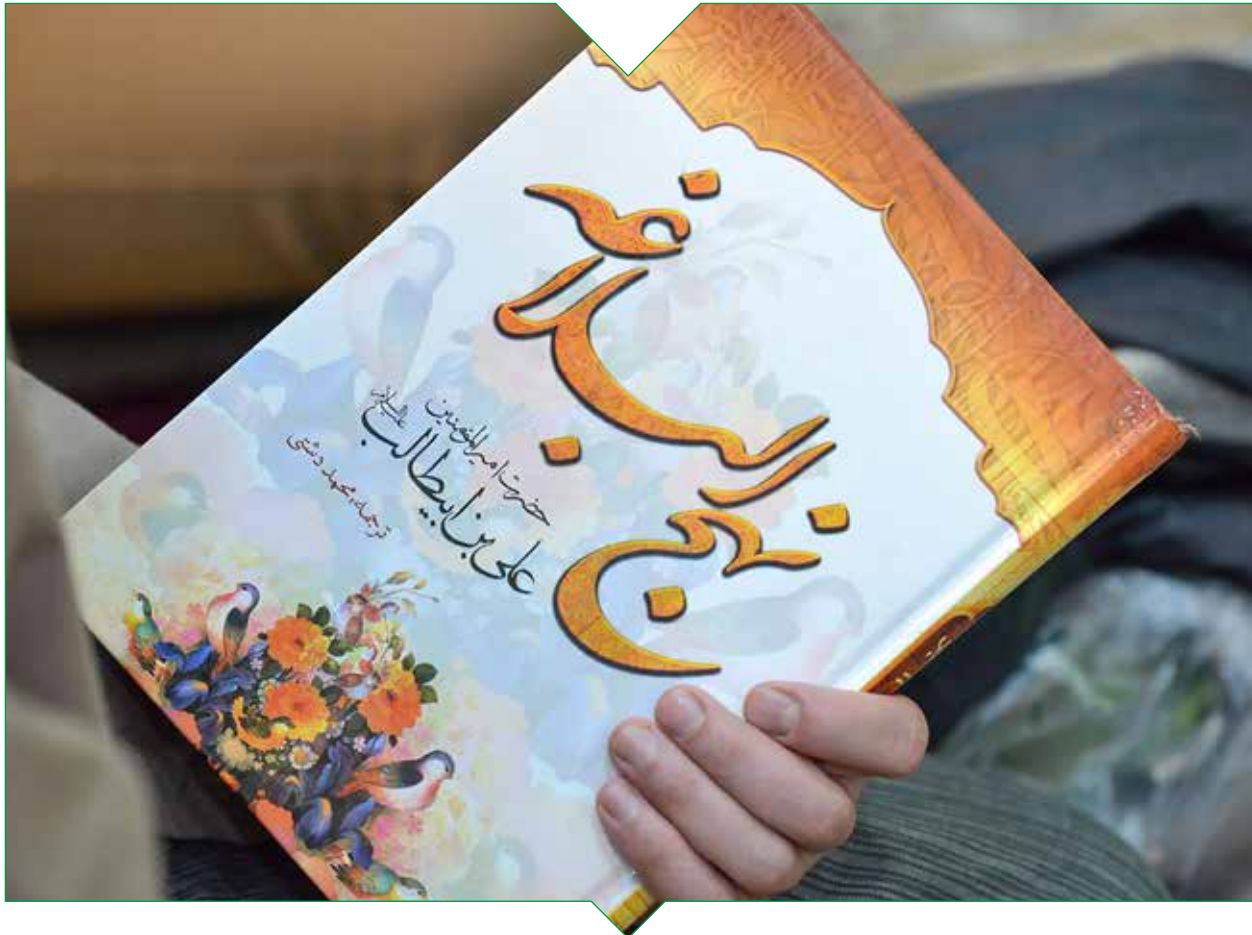
شهید آرمان علی‌وردی ویژگی‌های شاخصی داشت که او را از بسیاری از هم‌نسلانش متمایز می‌کرد:

- ایمان قوی: او فردی متدین و پایبند به احکام الهی بود.
- غیرت ملی: دفاع از وطن را وظیفه‌ای مقدس می‌دانست.
- بصیرت سیاسی: به خوبی فتنه‌های دشمن را می‌شناخت و برای روشننگری اطرافیان تلاش می‌کرد.
- روحیه فداکاری: همیشه آماده بود جان خود را برای امنیت مردم فدا کند.

منابع

- سایت خبری تسنیم (www.tasnimnews.com)، گزارش مربوط به تشییع پیکر شهید آرمان علی‌وردی
- خبرگزاری فارس (www.farsnews.ir)، مصاحبه با خانواده شهید علی‌وردی
- پایگاه اطلاع‌رسانی باشگاه خبرنگاران جوان (www.yjc.ir)، زندگینامه شهدای امنیت
- بیانات مقام معظم رهبری درباره اهمیت حفظ امنیت و جایگاه شهدای مدافع امنیت
- کتاب «فرهنگ جهاد و شهادت»، انتشارات مرکز مطالعات راهبردی سپاه پاسداران





نهج البلاغه، کتابی برای همیشه کتابی فراتر از زمان

اگرچه بیش از هزار سال از گردآوری نهج البلاغه توسط سید رضی می‌گذرد اما جای بسی تأسف است که بسیاری از شیعیان جز آشنایی بانام این کتاب، بهره دیگری از آن نبرده‌اند و خود را از دور و مرجان‌های این اقیانوس بی‌کران محروم کرده‌اند. آمار انس و ارتباط با نهج البلاغه در کشور ما قابل تأمل و تأسف بار است؛ یک نظرسنجی در سال ۱۳۹۷ با طرح این پرسش که تاکنون چند بار نهج البلاغه را به‌طور کامل خوانده‌اید؛ روشن ساخت که از شش هزار نفر، تنها حدود ۵ درصد، آن‌هم تنها یک‌بار نهج البلاغه را خوانده‌اند؛ این در

بی‌شک نهج البلاغه جامع‌ترین کتاب پس از قرآن است که راهنمای انسان در تمام ابعاد زندگی به شمار می‌آید. نهج البلاغه پس از قرآن در بردارنده عالی‌ترین محتوا و معارف اسلامی است و از این جهت «أخ القرآن» نام‌گرفته است. این کتاب دایره المعارفی است که همه افراد بشر از هر گروهی می‌توانند از آن بهره گیرند. بسیاری از بزرگان در توصیف عظمت و شگفتی این اثر جاودانه گفته‌اند: «كَلَامٌ فَوْقَ كَلَامِ الْمَخْلُوقِ وَ دُونَ كَلَامِ الْخَالِقِ؛ کلامی که بالاتر از کلام بشر و پایین‌تر از کلام خداوند است.»

سفر زندگی

به جایی نمی‌رسی مگر...



دکتر محمدرضا سنگری



آیا این درست نیست که گفته اند: «رنگ رخساره خبر می‌دهد از سرّ ضمیر؟»

ما همیشه با حالاتمان حرف می‌زنیم. خود را می‌نمایانیم و چشم‌های تیز و شامه‌ای قوی، به زودی رفتار ما را تفسیر می‌کنند و در می‌یابند. زیباگفتن، زیبا دیدن، زیبا رفتن و در یک کلام زیبا زیستن، حکایت از روح زیبا دارد. این گوهرها، سرانگشت اشارتی به جان روح و ضمیر زیبایی‌آفریننده‌ی آن‌ها دارد. اینک می‌پرسم: آنکه «همّت بلند» دارد، چه نشانه‌هایی دارد؟

دریغ است این‌جا از بلند همّت‌ترین انسان تاریخ مدد نگیریم! او که به تعبیر خودش، قله‌ی رازآمیزی است که چشمه‌ساران دانش از آن می‌جوشد. او علی (علیه السلام) است که می‌گوید: «کارهای زیبا و پسندیده، نشانه‌ی بلند همّت است.»

همین امروز اگر رشته‌ی گسسته‌ی دوستی را به آشتی بدل کنی، اگر دل شکسته‌ی پدر، مادر، خواهر، برادر و... نه، هرکس را که به ناروا شکسته‌ای، به دست آوری، «فعل جمیل» کرده‌ای و همّت بلند داشته‌ای.

صادق‌ترین انسان، امام صادق (علیه السلام) نیز فرموده است: «سه چیز انسان را از رفتن در پی مقامات عالیّه و اهداف بلند باز می‌دارد: کوتاهی همّت، چاره‌اندیش نبودن و سستی اندیشه.»

منبع: میزان الحکمه ج ۱۳

همّت بلند دار که مردان روزگار
از همّت بلند به جایی رسیده‌اند

منبع: کتاب سفر زندگی از انتشارات مدرسه به قلم دکتر محمدرضا سنگری
به کوشش سرباز امیرحسین امیربهادری

حالی است که این کتاب ارزشمند بیش از دویست بار توسط یک ادیب و نویسنده مسیحی به نام «جرج جرداق» خوانده شده است. «جرج جرداق» که چهار دهه از عمر خود را صرف مطالعه و تحقیق درباره برجسته‌ترین شخصیت جهانی یعنی حضرت علی (علیه السلام) کرده؛ چندین جلد کتاب درباره شخصیت امام علی (علیه السلام) نوشته است که یکی از معروف‌ترین کتاب‌های او، کتاب ارزشمند الإمام علی (علیه السلام)، «صوت العدالة الإنسانية» است. «جرج جرداق» آن‌چنان مسحور کلمات نهج البلاغه می‌شود که در پشت جلد کتابش خطاب به حضرت علی (علیه السلام) می‌نویسد: «ای علی! اگر بگویم تو از مسیح بالاتری، دینم نمی‌پذیرد. اگر بگویم او از تو بالاتر است؛ وجدانم نمی‌پذیرد. نمی‌گویم خدا هستی. پس خودت بگو به ما ای علی! تو کیستی؟» مرحوم استاد «محمد دشتی» مترجم نهج البلاغه در مقدمه کتاب خود می‌نویسد:

یکی از نوشته‌های «جرج جرداق» مسیحی، (استاد ادبیات عرب در لبنان) را خواندم که اعتراف کرده بود: «جاذبه‌های کلمات امام علی (علیه السلام) شوری در من ایجاد کرد که ۲۰۰ بار نهج البلاغه را مطالعه کردم.» با خواندن این نوشته چنان بر خود لرزیدم و به تعصب و غرور اعتقادی من ضربه وارد شد که تا مدتی حالت عادی نداشتم. بر خود نفرین کردم که چرا یک مسیحی ۲۰۰ بار نهج البلاغه را می‌خواند اما من که خود را از شیعیان امام علی (علیه السلام) می‌شمارم و ادّعی محبت و ولایت او را دارم به‌راستی چند بار نهج البلاغه را خوانده‌ام؟ و با مفاهیم ارزشمند آن به چه میزان آشنایی دارم؟ ما که در خانواده شیعه، از پدر و مادر شیعه و از خاندان شیعه و در کشور شیعیان قرار داریم؛ چرا باید با نهج البلاغه بیگانه باشیم؟





بی‌هیا خوب بمان! شرح حکمت ۲۸ نهج البلاغه



حجت الاسلام محمدرضا رنجبر

شرح

یک گیاه، یک درخت، شاخه‌ها و ساقه‌هایش آشکارند و باید هم باشند. اما ریشه‌ها پنهان‌اند، و باید هم پنهان باشند. ریشه‌ها اگر مانند شاخه‌ها آشکار باشند، آن بوته یا گیاه یا درخت پژمرده خواهد شد، بلکه می‌خشکد. خوبی‌های ما آدم‌ها، ریشه‌های ما آدم‌ها هستند؛ هرچه پنهان‌تر، بهتر. البته پنهان نمی‌مانند؛ عین عطر گل می‌مانند.

وَقَالَ عَلِيٌّ (عليه السلام): أَفْضَلُ الزُّهْدِ، إِخْفَاءُ الزُّهْدِ.
امیر گل‌ها که درود خدا بر او باد فرمود: برترین، والاترین و شریف‌ترین گونه‌ی زهد و پارسایی، آن است که بی‌نیازی، دل‌کندگی و بی‌میلی‌ات را پنهان کنی، در دل نگه داری و از دیده‌ها دور بداری. در واقع، بهترین زهد، آن زهدی است که از دیده پنهان بماند، بی‌ادعا باشد، و بدون نمایش و خودنمایی، تنها برای رضای خدا و پاکی دل انجام شود.



دقایقی با قرآن

عوامل آرامش و دلگرمی



حجت الاسلام والمسلمین قرائتی



«الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»
(هدایت شدگان) کسانی هستند که ایمان آورده و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد. بدانید که تنها با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد. (رعد، ۲۸)



دستیابی به آرامش میتواند عوامل گوناگونی داشته باشد، ولی در رأس آنها آگاهی و علم جلوه‌ی ویژه‌ای دارد؛



-کسی که میداند ذره‌ی مثقالی از کارش حساب دارد، (مثقال ذره خیراً یره) نسبت به تلاش و فعالیت دلگرم است. (زلزال، ۷)



-کسی که می‌داند بر اساس لطف و رحمت الهی آفریده شده است، (إِلَّا مِنْ رَحْمَتِكَ وَلَذَلِكَ خَلَقَهُمْ) امیدوار است. (هود، ۱۱۹)



-کسی که می‌داند کار خیرش آشکار و کار شرّش نهان می‌ماند، (يَا مَنْ أَظْهَرَ الْجَمِيلَ وَ سَتَرَ الْقَبِيحَ) شاد است.



-کسی که می‌داند خداوند در کمین ستمگران است، (إِنَّ رَبَّكَ لَبِالْمُرْصَادِ) آرامش دارد. (فجر، ۱۴)



-کسی که می‌داند راهش روشن و آینده‌اش بهتر از گذشته است، (وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ مِنْ أُولَئِكَ) مطمئن است. (اعلی، ۱۷)

منبع: کتاب دقایقی با قرآن از مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن
به قلم حجت الاسلام والمسلمین محسن قرائتی

عطر گل خودش فریاد می‌کند، اما باید مثل گل بود. گل خودش فریاد نمی‌کند که «من عطر دارم»، اما عطر خودش سراپا فریاد است. حالا از خوبی‌های ما آدم‌ها، بلکه یکی از بهترین و برترین آن‌ها، زهد است. زهد یعنی بی‌میلی. و امیرالمؤمنین می‌فرماید: «أَفْضَلُ الزَّهْدِ إِخْفَاءُ الزَّهْدِ» یعنی: بهترین بی‌میلی آن است که کسی نفهمد شما بی‌میلید؛ یعنی در دل باشد، نه بر زبان. یعنی زاهد باش، اما جار زن؛ دل بکن، اما نشان نده؛ نگو چرا؛ نگو برای خداست. یعنی کار خوب بکن، اما صدای آن را در نیار، که خودش صدا می‌کند. یعنی دل بکن، ولی بی‌صدا، بی‌ادعا، بی‌توقع. نه نمایش بده، نه تعریف کن، نه پز بده، نه فخر بفروش. بگذار خدا ببیند، بگذار خدا بداند. زهد یعنی دل کندن، اما نه برای دیده شدن، یا برای تشویق یا احترام؛ بلکه فقط برای پاک ماندن، فقط برای خالص بودن، فقط برای خدا بودن. و یادت باشد که خدا صدای دل را می‌شنود، و زهد بی‌صدا را دوست دارد.

زهد، کمیاب است و نایاب، اما بزرگ است، اما شریف است، اما عزیز است، و قدر دارد و قیمت دارد. همه، زهد را تعریف و تحسین می‌کنند. شاعران، از آن شعرها می‌سازند. سخنوران، سخن‌ها می‌گویند. نویسندگان، کتاب‌ها می‌نویسند؛ همه از خوبی‌های آن می‌گویند و از قشنگی‌های آن. ولی بیشتر آدم‌ها آن را رها می‌کنند، پشت سر می‌اندازند، و جا می‌زنند. چرا؟ چون زهد، دل می‌خواهد. چون گذشت و گذشتن می‌خواهد. چون باید چشم را ببندی، باید نفس را زمین بزنی، باید بخواهی، اما نخری؛ بتوانی، اما نگیری؛ ببینی، اما نطلبی. باید دل ببری، دل ببازی.

نتیجه‌گیری

زهد، یعنی دل کندن بی‌صدا. پنهان کردن میل، نه از سرِ ریا، بلکه از عمق صدق. بهترین نوع زهد، آن است که نه تنها دیده نشود، بلکه دیده شدن برایش اهمیتی نداشته باشد. و این چنین زهدی، نزد خدا از همه برتر است.

برای پیاده‌سازی این حکمت در زندگی:

۱. نیت‌ات را خالص کن. پیش از هر کار نیک، از خودت بپرس که چرا انجامش می‌دهی؛ اگر برای خداست، همان کافیست.
۲. خیرت را پنهان کن. صدقه بده، کمک کن، اما بی‌نام و نشان. بگذار فقط خدا بداند.
۳. از تعریف و تمجید نترس، ولی دل نبند. اگر دیگران تحسین کردند، خوشحال شو ولی دلبسته مشو.
۴. در دل تمرین کن، نه فقط در رفتار. زهد واقعی از درون آغاز می‌شود؛ نه با گفتار، بلکه با دل‌بریدن.
۵. با زهد، خودت را تربیت کن. نه برای دیده شدن، نه برای تقدیر، فقط برای پاک ماندن.

معرفی چند نفر از سربازان فعال در عرصه فرهنگی و هنری

توصیه سرباز حافظ قرآن به استفاده از فرصت سربازی برای حفظ قرآن کریم

قرآن مدارس گنبد و مسابقات امام علی (علیه السلام) مقام اول را کسب کردم.

محمد رضا گری همچنین تأثیرات مثبت حفظ قرآن را در زندگی خود مورد تأکید قرار داد و گفت: حفظ قرآن جایگاه ویژه‌ای در زندگی من دارد و احساس می‌کنم خداوند همیشه یاور من بوده است، مشکلات زندگی من با لطف الهی رفع شده است و این‌ها همه از برکات مانوس شدن با قرآن است.

این سرباز حافظ قرآن در ادامه خاطرنشان کرد: به جوانان و سربازان توصیه می‌کنم قرآن را یاد بگیرند، آن را حفظ کنند و به دیگران بیاموزند چون خیر دنیا و آخرت در فراگیری و بکارگیری قرآن است و در طول خدمت سربازی، فرصت خوبی است که قرآن را فرا گرفت و آن را به دیگران آموزش داد. محمد رضا گری در پایان از پدر و مادر، استاد محمد آخوند آق چلی از گنبد، مدیر دارالقرآن امام شاطری استاد ایل امان مشرقی و تمامی افرادی که در راه حفظ قرآن به او کمک کرده‌اند، قدردانی کرد.



محمد رضا گری سرباز وظیفه حافظ قرآن، شاغل در سپاه آق قلا از روستای گری در گفتگو با خبرگزاری گفت: موفقیت در حفظ قرآن را نتیجه تلاش‌ها، پشتکار و حمایت خانواده ام بود و از سال ۱۳۹۸ حفظ قرآن را شروع کردم و در دارالقرآن گنبد کاووس با میانگین روزی یک صفحه توانستم در طول ۴ سال قرآن را حفظ کنم. گری با اشاره به نقش پدر و مادرش در تشویق و حمایت او در این مسیر افزود: مشوق اصلی من پدر و مادرم و علاقه و پشتکار خودم بود، چون در خانواده‌ای مذهبی بزرگ شدم و در محافل قرآنی حضور داشتم، علاقه ام به قرآن چند برابر شد.

وی همچنین به چالش‌هایی که در این مسیر با آن روبرو بوده اشاره کرد و افزود: آزمون‌های مدارس، تحصیل و بیماری کرونا از جمله چالش‌های من بودند، اما با توکل به خدا این مشکلات را پشت سر گذاشتم و در مسابقات قرآنی مختلف شرکت کردم و در مسابقات حفظ

سپاه پاسداران یک نهاد مقدس بوده که همه باید به اعتلای آن کمک کنیم

توصیه ی من به فرماندهان و مسئولین برای بهره مندی بیشتر از ظرفیت سربازان در سپاه و توانمندسازی سربازان در مباحث فنی و حرفه ای این است که امروزه باید با هر سرباز و جوانی رفیق شد.

با برنامه ریزی دقیق و دخیل کردن سربازان، به راحتی کارها جلو می‌رود، همچنین باید کاری که انجام می‌شود صرفاً برای پر کردن ساعت کاری نباشد، به عنوان مثال بایستی در مراکز مهارت و آموزش حداکثر استفاده از وقت برای یادگیری و آموزش سربازان انجام شود و متولیان امور

سرباز تلاش نمایند که سربازان استفاده مطلوب از دوران سربازی را داشته باشند.



علی پرویزیان متولد سال ۷۹ هستم. ساکن خوزستان، شهر اهواز و در قرارگاه منطقه ای کربلا، هفت ماه مشغول به خدمت هستم. معتقدم خدمت سربازی یک امر لازم برای همه جوانان است و بنظرم جوان با یادگیری صبر، کوتاه آمدن، تلاش و غیره ... مرد می‌شوند. همچنین معتقدم که سپاه پاسداران انقلاب اسلامی یک نهاد مقدس بوده که همه باید به اعتلای آن کمک کنیم. بنده مدرک آموزشکاری قرآن کریم و تجربه چندین سال فعالیت در مساجد و تشکل‌های دانشجویی دارم.

تهرانگردی

تنگه و لنجک یک انتخاب بی نظیر برای سفرهای کوتاه در اطراف تهران



در انتهای تنگه، مسیری باریک با دیواره‌های صخره‌ای بلند وجود دارد که فقط یک نفر می‌تونه ازش عبور کنه؛ این مسیر هیجان‌انگیز به آبشار زیبایی ختم میشه که بد

از دیدنش شگفت زده خواهید شد! از دو مسیر پارک ساسان و مجموعه توچال می‌تونین از این مکان جذاب دیدن کنید.

استخر طبیعی در دل طبیعت تهران



خمدۀ یکی از روستاهای سرسبز و دیدنی اطراف شهرستان فیروزکوه است که چشمه آب معدنی این روستا یکی از دیدنی‌ترین نقاط آن به حساب می‌آید که ۵ کیلومتر تا جاده فیروزکوه - زرین‌دشت فاصله دارد.

آبشار زیبای هفت چشمه



برای رسیدن به این آبشار زیبا، به سمت روستای ارنگه در جاده چالوس رفته و همان ابتدای مسیر روستا، ماشین رو پارک کنید و با حداکثر سی دقیقه پیمایش سبک به این آبشار می‌رسید.

باغ گیاه‌شناسی



بزرگترین باغ گیاه‌شناسی خاورمیانه و یکی از ده باغ گیاه‌شناسی برتر جهان در اتوبان کرج - تهران که میتونید برای سفرهای کوتاه اطراف تهران از این مکان زیبا دیدن کنید.

علاقه ذاتی به هنر دارم



طلبه وظیفه محمد امین صداقت، جمعی روابط عمومی و تبلیغات حوزه نمایندگی قرارگاه منطقه‌ای کربلا هستم و در زمینه‌های عکاسی، تصویربرداری و تدوینگری تخصص دارم. تهیه ی مستند و کلیپ از برنامه‌های فرهنگی و تبلیغاتی قرارگاه منطقه‌ای کربلا، را دارم و موفق به کسب عناوینی مثل: کسب لوح تقدیر از طرف قرارگاه

منطقه ای کربلا در دومین همایش نماز با حضور نماینده ولی فقیه و امام جمعه شهرستان اهواز و فرماندهان و مسئولین و کارکنان نیروهای مسلح استان خوزستان و همچنین موفق به کسب مدارک حرفه ای از آموزشگاه عکاسی و فتوشاپ، شده‌ام.

علاقه ی ذاتی به هنر دارم و از آن جهت که هنر قالب خوبی برای ارائه محتواست، در کنار تحصیلات حوزوی در این زمینه ها فعالیت کردم. توصیه من به سربازان دیگر این است که از ایام خدمت سربازی برای یادگیری و تجربه سیستم اداری برای ورود به فضاها ی کاری استفاده کنند.

دارای مقام سوم کشوری هستم



اینجانب محمدمهدی عبدیان، متولد سال ۱۳۷۸، در شهر میمه از توابع استان اصفهان هستم و در زمینه تئاتر، نوازندگی(نی) در تعزیه‌ها، فراگیری خطاطی(نستعلیق)، برگزاری دو مرحله نمایشگاه نقاشی انفرادی در زمان دانشجویی، بدیل کالگرافی مدرن از حالت سنتی به دیجیتالی به صورت دستی، خلق

تابلوی آثار کالگرافی مدرن و فروش آنها، فعالیت در زمینه هوش مصنوعی و اجرای نقاشی و طراحی امضای دیجیتال فعالیت داشتم. از جمله افتخارات این دوران بنده می‌توان به کسب مقام اول استانی و سوم کشوری رشته نقاشی در مسابقات طرح پرسش مهر در سال ۱۳۹۶، برگزاری نمایشگاه نقاشی در سال ۱۳۹۷ اشاره کرد.

در تاریخ ۱۴۰۲/۱۱/۱ شروع به خدمت سربازی در یگان مرکز پشتیبانی و آمادگاه شهید سرلشکر حاج حسین خرازی، نموده ام . در این مرحله از زندگی نیز به لطف خدا در زمینه فرهنگی پادگان نسبت به علاقه اینجانب بکار گیری شده‌ام و اکنون در حال اجرای خطاطی تابلوهای شعار، هشداری و تزئینی و سپری کردن دوران شیرین خدمت هستم.



مغز ما تنبل می شود؟!

♦ در عصر دیجیتال، گوشی های هوشمند به بخش جدایی ناپذیر زندگی ما تبدیل شده اند. اما استفاده بیش از حد از این دستگاه ها علاوه بر آسیب های جسمانی مانند ضعف بینایی و بروز بیماری هایی مانند آرتروز و بروز مشکل در ستون فقرات، می تواند منجر به پدیده ای به نام «مغز تنبل» شود. این اصطلاح به کاهش توانایی تفکر عمیق، تمرکز و حافظه در اثر وابستگی به تکنولوژی اشاره دارد. در این مقاله، به بررسی کوتاه پیرامون این پدیده و راهکارهای عملی برای کاهش وابستگی به گوشی های هوشمند می پردازیم. ♦



احمد سلیمانی
کارشناس ارشد فناوری اطلاعات

♦ **اضطراب و استرس:** چک کردن مداوم گوشی، سطح استرس را افزایش داده و آرامش ذهنی را مختل می کند.

♦ راهکارهای کاهش وابستگی به گوشی هوشمند:

۱. استفاده از محصولات فناوری ساده شده:
مبتلا شدن به وضعیتی به نام «مغز تنبل» و ناتوانی در تفکر عمیق موجب شده تا اندیشمندان حوزه فناوری، محصولات فناوری «ساده شده» را روانه بازار کنند. هدف این محصولات حذف عوامل حواس پرتی

♦ چرا مغز ما تنبل می شود؟

♦ **کاهش تمرکز:** اعتیاد به نوتیفیکیشن ها (اعلان ها) و شبکه های اجتماعی، توانایی تمرکز طولانی مدت را تضعیف می کند.
♦ **ضعف حافظه:** با ذخیره تمام اطلاعات در گوشی، مغز کمتر تلاش می کند تا اطلاعات را به خاطر بسپارد.
♦ **کاهش خلاقیت:** وابستگی به جستجوی سریع پاسخ ها، فرصت تفکر عمیق و حل مسئله را از ما می گیرد.

۳. جایگزین‌های سالم

♦ **کتاب خواندن:** به جای اسکرول بی‌هدف شبکه‌های اجتماعی، کتاب‌های کاغذی یا الکترونیکی مطالعه کنید.

♦ **ورزش و پیاده‌روی:** فعالیت بدنی باعث ترشح اندورفین شده و وابستگی ذهنی به گوشی را کاهش می‌دهد.

۴. تقویت تمرکز و حافظه

♦ **تمرینات ذهنی:** حل پازل، سودوکو یا یادگیری زبان جدید، مغز را فعال نگه می‌دارد.

♦ **یادداشت دستی:** به جای نت‌برداری دیجیتال، از نوشتن روی کاغذ استفاده کنید تا حافظه تقویت شود.

۵. محیط‌سازی هوشمند

♦ **حذف نوتیفیکیشن‌های غیرضروری:** فقط اعلان‌های مهم را فعال کنید.

♦ **میز کار بدون گوشی:** هنگام کار یا مطالعه، گوشی را در حالت سایلنت و دور از دسترس قرار دهید.

نتیجه‌گیری

گوشی‌های هوشمند ابزارهایی مفید هستند، اما کنترل نکردن استفاده از آنها می‌تواند به تنبلی مغز و عدم تمرکز، آسیب رسیدن به چشم‌ها، ستون فقرات و... منجر شود. با رعایت راهکارهای ساده مثل استفاده از تکنولوژی‌های محدود شده، مدیریت زمان، جایگزین‌های سالم و تقویت ذهن، می‌توانیم تعادل بهتری بین زندگی دیجیتال و واقعی ایجاد کنیم. **یادمان باشد:** مغز مانند یک عضله است؛ هرچه کمتر از آن کار بکشید، ضعیف‌تر می‌شود.

آیا شما هم تجربه‌ای از وابستگی به گوشی یا راهکاری برای مقابله با آن دارید؟ نظرات و پیشنهادات خود را به سامانه پیامکی ۰۹۹۶۲۰۰۶۶۰۰ ارسال نمائید و با ارائه بهترین نظرات به قید قرعه هدیه دریافت کنید.



است؛ مانند گوشی‌هایی که تنها عملکردهای اصلی را ارائه می‌دهند. آخرین نمونه از این دست، Light Phone III است که توسط یک استارت‌آپ نیویورکی طراحی شده و از امکانات و قابلیت‌های محدودتری نسبت به گوشی‌های هوشمند امروزی برخوردار است.

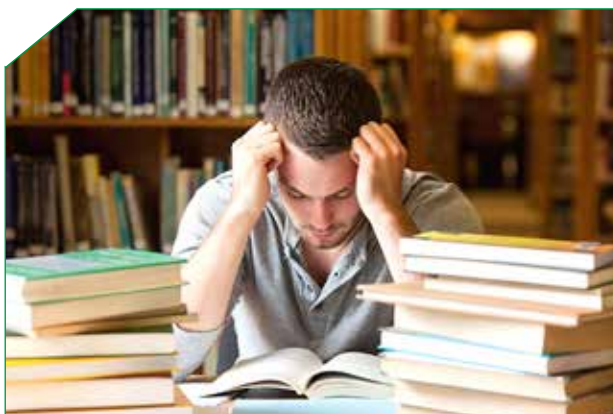
نسخه جدیدتر از این نوع محصولات که از ماه آوریل (فروردین- اردیبهشت) عرضه شده و قرار است در ماه ژوئیه (تیر- مرداد) به‌صورت گسترده‌تر در دسترس قرار گیرد، تنها قابلیت‌های ابتدایی مانند برقراری تماس، ارسال پیامک، عکس‌برداری، نمایش مسیرها روی نقشه و پخش موسیقی و پادکست را دارد و عملاً کاربرد دیگری ارائه نمی‌دهد. همچنین، این دستگاه فاقد مرورگر اینترنت و فروشگاه اپلیکیشن است، به‌این‌معنا که خبری از شبکه‌های اجتماعی یا حتی ایمیل نخواهد بود. باوجود ویژگی‌های محدود Light Phone III یا هر گوشی مشابه دیگر، کارشناسان معتقدند هیچ محصول یا خدماتی نمی‌تواند ما را به روزهای سادگی گذشته بازگرداند.

به‌گفته کارشناسان، بسیاری از جنبه‌های زندگی مدرن، از جمله حمل‌ونقل شهری، کارهای روزمره، پرداخت‌های مالی و کنترل لوازم خانگی، حول محور گوشی‌های هوشمند پیشرفته می‌چرخند.

با این‌حال، این گوشی‌های ساده می‌توانند برای کودکان مفید باشند، چراکه باعث کاهش حواس‌پرتی آن‌ها در محیط مدرسه می‌شوند. همچنین، برای سالمندان که استفاده از گوشی‌های هوشمند برایشان دشوار است، گزینه مناسبی محسوب می‌شوند. اما راهکارهای دیگری در خصوص کاهش وابستگی به گوشی‌های هوشمند ارائه شده که به صورت مختصر به هر یک از آنها اشاره می‌شود:

۲. تعیین زمان‌بندی استفاده از گوشی (دیجیتال دتاکس)

برای تعیین محدودیت زمانی می‌توانید از ابزارهایی مثل Screen Time (iOS) یا Digital Wellbeing (Android) برای مدیریت استفاده روزانه کمک بگیرید و یا "ساعات بدون گوشی" برای خود تعریف کنید. مثلاً یک ساعت قبل از خواب و هنگام صرف غذا گوشی را کنار بگذارید.





لایه‌های عمیق هوش مصنوعی

♦ «امروز هوش مصنوعی با یک شتاب حیرت‌دهنده‌ای [دارد پیش می‌رود]؛ یعنی انسان متحیر می‌شود از شتابی که این فناوری عجیب در دنیا پیدا کرده و دارد پیش می‌رود... در مسئله‌ی هوش مصنوعی، بهره‌بردار بودن امتیاز نیست؛ این فناوری لایه‌های عمیقی دارد که باید بر آن لایه‌ها مسلط شد؛ آن لایه‌ها دست دیگران است. اگر شما نتوانید لایه‌های عمیق و متنوع این فناوری هوش مصنوعی را تأمین کنید، فردا اینها یک ایستگاهی مثل آژانس اتمی درست می‌کنند برای هوش مصنوعی. که الان دارند مقدماتش را فراهم می‌کنند. که اگر چنانچه به آن ایستگاه رسیدید، باید اجازه بگیرید که در فلان بخش از هوش مصنوعی استفاده کنید، در فلان بخش دیگر حق ندارید استفاده کنید! این جوری است؛ زنگ‌های دنیا، فرصت‌طلب‌ها و قدرت‌طلب‌های دنیا دنبال این چیزها هستند... البته زمان دولت سیزدهم یک سازمانی تشکیل شد به نام «سازمان ملی هوش مصنوعی»، زیر نظر رئیس‌جمهور... اگر چنانچه همان سازمان زیر نظر خود آقای رئیس‌جمهور ادامه‌ی کار بدهد، امید فراوانی وجود دارد که ان‌شاءالله این کار به همین شکلی که عرض شد پیش برود.» ۱۴۰۳/۰۶/۰۶ ♦



لیست پرترفدارترین هوش مصنوعی‌های رایگان

Moonvalley

ویدیوهایی را در Discord تولید می‌کند که یادآور MidJourney است.

LLEMA

حل مسائل ریاضی در هر سطح، از ریاضیات ابتدایی تا بالاتر.

Photofairy

نسخه آنلاین دیگری از فتوشاپ است، اما با هوش مصنوعی یکپارچه Canva (رایگان).

ReTalking

ویدیو را با توجه به آهنگ صوتی بارگذاری شده صداگذاری می‌کند، حرکات لب را مطابق متن همگام می‌کند.

DA-CLIP

کیفیت عکس شما را بازیابی می‌کند، یعنی می‌تواند فوکوس تار، قطرات باران، مه و سایر اعوجاج‌ها را حذف کند.

MagicSlides

ویدیوهای YouTube را به ارائه تبدیل می‌کند؛ به طور مستقیم در مرورگر کار می‌کند. (۳ نسل رایگان در ماه).



معرفی ابزار هوش مصنوعی مبتنی بر صوت با قابلیت پشتیبانی از زبان فارسی

ابزار voicer

سرویس پیشرفته هوش مصنوعی تبدیل متن به گفتار



یک سرویس خلاقانه مبتنی بر هوش مصنوعی است که متن را به گفتار مشابه انسان در بیش از ۷۰ زبان تبدیل می‌کند. همچنین یک سرویس گفتار به متن قدرتمند ارائه می‌دهد که به کاربران امکان می‌دهد فایل‌های صوتی خود را به سرعت رونویسی کنند و از زبان فارسی هم پشتیبانی می‌کند.

ابزار Dubverse

هوش مصنوعی ترجمه و دوبله ویدیو



این ابزار با استفاده از فناوری تبدیل متن به گفتار، ترجمه ماشینی و هوش مصنوعی مولد، ویدیوها را ۱۰ برابر سریع‌تر از روش‌های سنتی دوبله می‌کند. در حال حاضر، بیش از ۱۰۰ صدای هوش مصنوعی شبیه به صدای انسان بصورت پیش فرض در این ابزار وجود دارد و از زبان فارسی هم پشتیبانی می‌کند.

ابزار Udio

ساخت آهنگ با هوش مصنوعی



به شما اجازه می‌دهد به سادگی و تنها با وارد کردن دستورات متنی (حتی به زبان فارسی) در ژانرهای مختلف موسیقی تولید کنید. این سرویس در حال حاضر در مرحله بتا قرار دارد و هنوز قیمت‌گذاری نشده؛ اما کاربران می‌توانند تا ۱۲۰۰ آهنگ رایگان در ماه با آن تولید کنند.

ابزار Rask

دستیار هوش مصنوعی در دوبله ویدئو



این ابزار ویدیوها را به ۱۳۰ زبان ترجمه کرده و صدای اصلی را حفظ می‌کند؛ ترجمه و زیرنویس را هم در اختیار کاربران قرار می‌دهد. همچنین می‌توانید همگام‌سازی لب را اضافه کنید. از زبان فارسی هم پشتیبانی می‌کند.

ابزار تولید و ویرایش صدا با هوش مصنوعی

Cohesive: ابزاری جهت تولید صدا با کیفیتی

بی‌نظیر در هر زبان است. این مولد صدای همه‌کاره هوش مصنوعی در عرض چند ثانیه، متن به گفتار را تبدیل کرده و به کلمات شما عمق و تأثیری که شایسته آن است می‌دهد.



Soundraw: آهنگ‌های منحصر به فرد را تنها

با چند کلیک ایجاد کنید. برای استفاده در آهنگ‌ها، پروژه‌ها و ویدیوهای خود، موسیقی نامحدود و بدون حق امتیاز تولید کنید. موسیقی خود را در هر کجا توزیع کنید و برای همیشه از حق امتیاز کسب درآمد کنید.



Voice.ai: با این ابزار، می‌توانید به صورت رایگان

صداهای با کیفیت بالا را آزمایش کنید. چه به دنبال صدایی باشید که به شما در پروژه‌های مجازی کمک کند یا به طور طبیعی با مخاطبان خود درگیر شوید، این بازار راه حل شما برای متن به گفتار هوش مصنوعی است.



Krisp: یک شرکت نرم‌افزاری پردازش صوتی مبتنی

بر هوش مصنوعی است که فناوری نویز و کاهش صدا را به صورت آنی (در لحظه) ارائه می‌کند.



AI mastering: بدون هیچ تنظیمات از پیش

تعیین شده‌ای، موتور مسترینگ آنلاین این ابزار از هوش مصنوعی برای استخراج دانش از هزاران آهنگ مسترینگ استفاده می‌کند تا یک زنجیره مسترینگ منحصر به فرد برای هر آهنگ ارائه دهد.



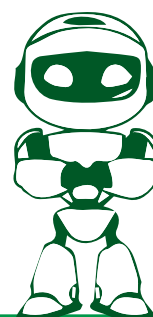
سرویس Adobe Podcast: یک ابزار ضبط و

ویرایش صدا مبتنی بر وب است که از هوش مصنوعی برای بهبود کیفیت صدای شما استفاده می‌کند.



سرویس LALAL.AI: ابزار هوش مصنوعی است

که در زمینه برش و تقسیم بخش‌های مختلف محتوا تخصص دارد. در واقع با کمک این ابزار کاربران می‌توانند بخش‌های جداگانه از یک صدا یا ویدیو را استخراج کنند.





دود را رها کن؛ بگذار جانت نفسی بکشد



امیرحسین کاظمی

این تنها مرگ زودرس نیست؛ بلکه کیفیت زندگی هم کاهش می‌یابد: تنگی نفس، خستگی زودرس، چین و چروک زودهنگام، و افت عملکرد ذهنی و جسمی. اما در دل این تاریکی، روشنائی امیدی وجود دارد. ترک سیگار، گرچه چالشی دشوار است، اما کاملاً ممکن و حتی الهام‌بخش است. از همان ساعات‌های ابتدایی ترک، بدن آغاز به ترمیم می‌کند: ۲۰ دقیقه پس از ترک: ضربان قلب و فشار خون کاهش می‌یابد. ۸ ساعت بعد: میزان اکسیژن خون به حالت طبیعی بازمی‌گردد. ۴۸ ساعت بعد: حس بویایی و چشایی تقویت می‌شود. ۳ هفته تا ۳ ماه: گردش خون بهبود می‌یابد و عملکرد ریه افزایش می‌یابد و این تازه آغاز راهی نو است. راهی به‌سوی آزادی و رهایی از دود، از وابستگی، از ناتوانی در تصمیم‌گیری برای سلامت خویش. تو جوانی! جوان یعنی توان انتخاب، توان تغییر، توان زیستن آگاهانه. سیگار را که کنار بگذاری، نه فقط از یک عادت، بلکه از قفسی نامرئی رها شده‌ای. جوان امروز، باید صدای روشنائی باشد، نه پژواک دود و سکوت، بگذار زندگی، با هر نفسی که می‌کشی، درونت را تازه کند. بگذار جهان، چهره‌ات را بی‌دود ببیند؛ چهره‌ای که سازوار لبخند و زندگی‌ست. امروز ترک کن؛ آینده‌ای پاک در انتظار توست.

هر پک سیگار، ثانیه‌ای از عمرت را دود می‌کند... اما هر تصمیم برای ترک، نفسی تازه برای آینده‌ای روشن‌تر است. ترک سیگار فقط پایان یک عادت نیست؛ آغاز یک پیروزی‌ست. پیروزی بر وابستگی، پیروزی بر ناامیدی، و بازگشت به زندگی‌ای که شایسته‌اش هستی، تو قوی‌تر از نیکوتینی! امروز، اولین روز از باقی عمر پاک توست. سیگار، با دود ظاهراً آرامش‌بخش خود، قصه‌ای تلخ از وابستگی را روایت می‌کند، جوانی که باید میدان‌دار شور، شوق، خلاقیت و آفرینش باشد، گرفتار دستان سرد نیکوتین می‌شود. اما آیا حقیقتاً این دود، راه فراری از فشارها و تنش‌هاست؟ یا تنها سرابی‌ست که جسم و جان را به کام فرسایش می‌برد؟ از منظر علمی، نیکوتین یکی از قوی‌ترین مواد اعتیادآور دنیاست، تأثیر مستقیم آن بر مغز، ترشح دوپامین (هورمون لذت) را به‌طور مصنوعی افزایش می‌دهد و توهم آرامش می‌آفریند. اما به‌زودی بدن برای تجربه همان احساس زودگذر، به دوزهای بیشتر نیاز پیدا می‌کند. نتیجه، چرخه‌ای بیمارگونه است: میل بیشتر، رضایت کمتر، وابستگی عمیق‌تر. سیگار، دشمن پنهان شش‌هاست، هر پک آن، هزاران ماده سمی را وارد بدن می‌کند؛ از جمله بنزن، آرسنیک، فرمالدئید و مواد سرطان‌زا. آمارها نشان می‌دهند که افراد سیگاری، به‌طور متوسط ۱۰ سال زودتر از افراد غیرسیگاری می‌میرند،



اردوی سیاحتی فرهنگی ورزشی کارکنان وظیفه منطقه بیلاقی اخلمد



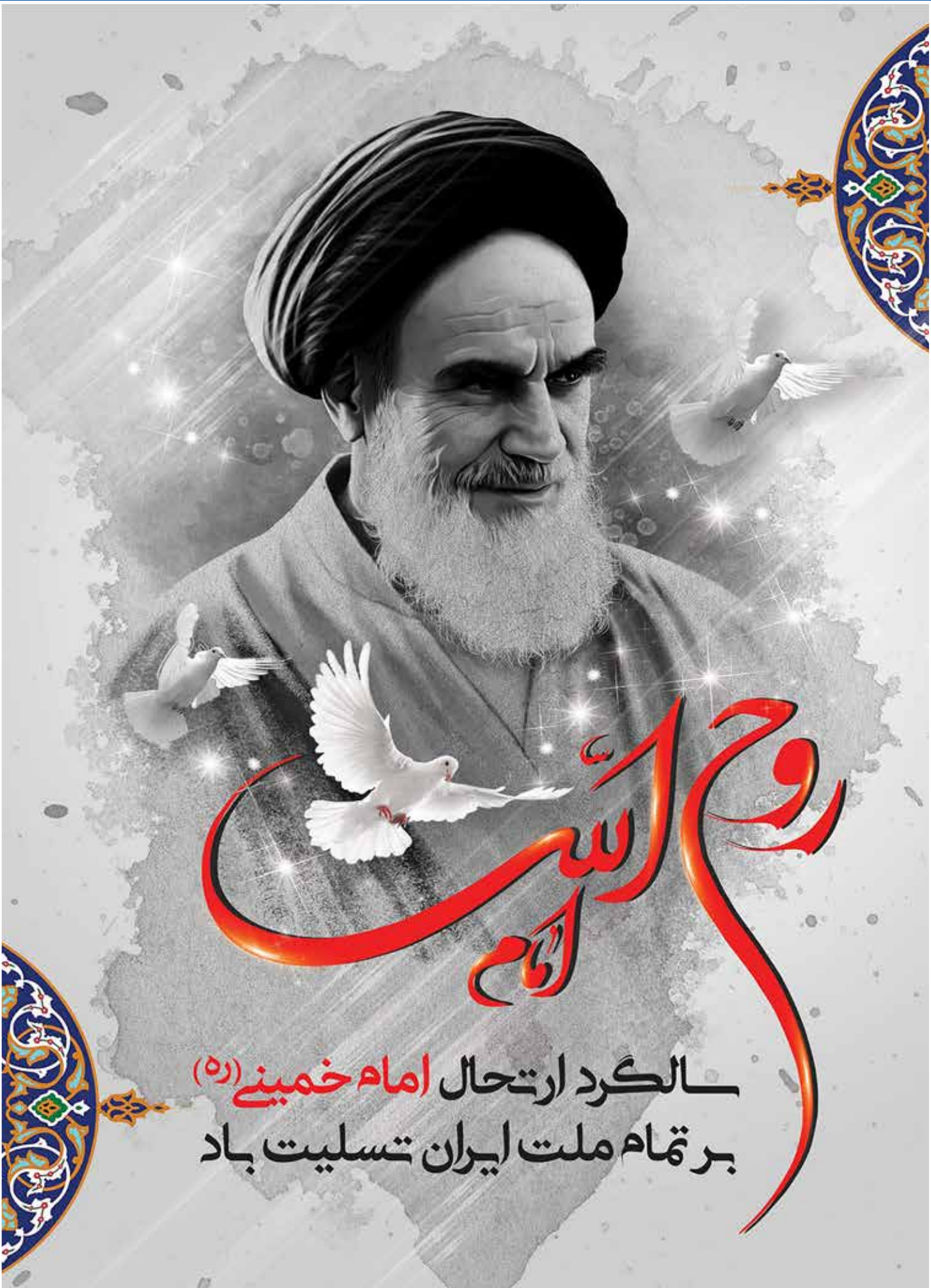
مراسم تکریم سربازان متأهل تیپ نیروی مخصوص میرزا کوچک خان



مراسم جشن نیمه شعبان ویژه فراگیران / آموزشگاه ولیعصر (عج) آباده



محفل انس با قرآن ویژه سربازان ستاد فرماندهی نیروی زمینی سپاه



روح الامام

الکگرد ارتحال امام خمینے (۵)
بر تمام ملت ایران تسلیت باد